

MAHASI SAYADAW

THIỀN MINH SÁT

*(Fundamentals of Vipassanā, Practical Vipassanā
Meditational Exercises, The Progress of Insight)*

Căn Bản Thiền Minh Sát
Thực Hành Thiền Minh Sát
Những Giai Đoạn Tiến Triển Của Tuệ Minh Sát

Phạm Kim Khánh Dịch
Hình Vẽ và Ảnh của Trần Thị Kim Liên



*Kỷ Niệm Lễ Lạc Thành Thích Ca Thiền Viện
Riverside, California, USA
Ngày 23 Tháng 3 Năm 1997*

LỜI MỞ ĐẦU

Tác giả, Ngài Mahāsi Sayādaw, sanh năm 1904, tại Seikkhun, một thôn xã trù phú, rộng lớn và đẹp đẽ, nằm trên miền thượng du xứ Miến Điện, cách thị trấn lịch sử Shwebo độ bảy dặm Anh về phía Tây. Cha mẹ Ngài là U Kan Taw và Daw Oke, một gia đình địa chủ trong làng.

Lúc lên sáu Ngài được gởi vào chùa Pyinmana tại Seikkhun để học đạo với Đại Đức U Ādicca. Sáu năm sau, Ngài xuất gia sa-di (sāmanera) cũng với vị thầy ấy và thọ Pháp Danh là Shin Sobhana (có nghĩa là Diễm Lành), một cái tên rất thích hợp với tác phong của Ngài, vừa trầm lặng, thanh nhã, cao trọng, vừa nhất quyết, dũng mãnh, dễ cảm hóa người. Ngài thông minh, cần mẫn và tiến bộ rất nhanh. Khi Đại Đức U Ādicca rời chùa, Sa-Di Shin Sobhana tiếp tục học với Sayādaw U Parama tại chùa Thugyikyaung, Ingyitaw-taik, đến mười chín tuổi. Đây là thời kỳ rất quan trọng trong đời Ngài: phải quyết định chọn con đường, hoặc tiếp tục theo dõi công trình tu hành và dành trọn khoảng đời còn lại để phụng sự đạo pháp và nhân loại, hoặc trở về đời sống tại gia cư sĩ. Shin Sobhana đã nhận thức rõ ràng tâm mình hướng về chiều nào và không chút do dự, chọn con đường tu hành.

Trong một buổi lễ long trọng và rất trang nghiêm, Ngài thọ Cụ Túc Giới vào ngày 26 tháng 11, năm 1923.

Sumedha Sayādaw Ashin Nimmala làm thầy *Tế Độ*. Trong vòng bốn năm kế đó Ngài thi đỗ luôn ba bậc -- sơ đẳng, trung đẳng và cao đẳng -- trong các kỳ thi về kinh điển *Pāli* do chánh phủ tổ chức.

Sau đó *Ashin Sobhana* đến thành phố *Mandalay*, lúc bấy giờ nổi tiếng là có nhiều danh sư lão thông kinh điển. Ngài lưu ngụ tại chùa *Khinmakan* để đi học. Vừa hơn một năm thì *Sư Cả* chùa *Taik-kyaung, Taungwaing-gale*, người cùng làng với Ngài, gọi Ngài về *Moulmein* để phụ tá *Sư*, dạy học trò. Trong khi dạy, Ngài vẫn tiếp tục tu học riêng cho mình. Ngài đặc biệt chú trọng đến công trình nghiên cứu tường tận kinh *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, *Đại Niệm Xứ*. Càng lãnh hội thâm sâu bài kinh Ngài càng chú tâm đến pháp hành *Thiền Minh Sát* (*vipassanā*) và quyết tâm sang làng *Thaton* gần đó để học pháp môn này với vị thiền sư lỗi lạc, Ngài *U Nārada*, thường được gọi là *Mingun Jetawan Sayādaw*. Nơi đây Ngài tích cực thực hành *Thiền Minh Sát* và thu đạt nhiều thành quả tốt đẹp, có đủ khả năng dạy lại người khác. Sau khi Ngài từ *Thaton* trở về *Taungwaing-gale* thì vị *Sư Cả Taik-kyaung Sayādaw* đã già yếu, lâm trọng bệnh và viên tịch. Ngài đảm nhận trọng trách chương quản chùa và dạy học trò. Đến tháng Sáu năm 1941 Ngài đỗ bằng *Dhammācariya* (*Pháp Sư*) hạng danh dự, do chánh phủ tổ chức.

Vừa trước khi quân đội Hoàng Gia Nhật tràn chiếm *Miến Điện* Ngài phải rời *Taungwaing-gale* trở về làng *Seikkhun*, may mắn tránh khỏi cảnh tàn phá rừng rợn của chiến tranh. Nhờ đó Ngài có thể dành trọn thì giờ để tích cực trau dồi minh sát bằng pháp *Tứ Niệm Xứ* và dạy nhóm học trò ngày càng đông. Chính vào thời kỳ chiến tranh này

mà Ngài hoàn tất quyển giáo khoa thư vĩ đại về pháp hành *Thiền Minh Sát*, một quyển sách rất quý giá mô tả rành mạch cả hai, pháp học và pháp hành *Tứ Niệm Xứ*.

Không bao lâu danh tiếng của Ngài -- xem như vị thiền sư lỗi lạc dạy *Thiền Minh Sát* -- bay xa và lan rộng cùng khắp vùng *Shwebo Sagaing* rộng lớn. Tại đây, một Phật tử khá giả, *Sir U Thwin*, từ lâu mong muốn thành lập một thiền viện và cung thỉnh một vị thiền sư đủ tài năng và đức độ về để hoằng dương Giáo Pháp. Ngày nọ ông được duyên lành nghe một thời Pháp do Ngài *Mahāsi* thuyết giảng và nhìn tận mắt tác phong tự tại và cao trọng của Ngài. *Sir U Thwin* nhận ra ngay Ngài là vị Thiền Sư hằng mong tìm.

Vào ngày 13 tháng 11, năm 1947, Hội Phật Giáo *Buddhasāsanānuggaha* được thành lập tại *Rangoon* (*Ngũông Quang*), thủ đô xứ *Miến Điện*, với mục đích nghiên cứu và truyền bá pháp học và pháp hành trong Phật Giáo.

Sir U Thwin, vị Chủ tịch đầu tiên của hội dâng cúng đến hội một thửa đất rộng hơn 5 mẫu (acre), nằm trên đường *Hermitage Road, Kokine, Rangoon*. Đến năm 1978 thiền viện này chiếm một diện tích 19.6 mẫu (acre), trên đó nhiều công trình kiến trúc đã được hoàn thành. Theo lời đề nghị của *Sir U Thwin*, Thủ Tướng xứ *Miến Điện* chánh thức cung thỉnh Ngài *Mahāsi* về chương quản trung tâm Phật Giáo này.

Năm 1979 Ngài hoàn tất bản chú giải mới của bài kinh *Đại Niệm Xứ, Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, rất quan trọng và tối cần thiết để hướng dẫn những ai muốn hành *Thiền Minh Sát*.

Tháng 11 năm 1949, do lời cung thỉnh cá nhân của vị Thủ Tướng Miến Điện thời bấy giờ, Ngài Mahāsi Sayādaw nhận lãnh trách nhiệm khai sáng và lãnh đạo tinh thần Thiền Viện Sāsana Yeiktha tại Rangoon. Ngày 4 tháng 12, năm 1949 Ngài khởi dạy một nhóm 25 thiền sinh đầu tiên hành Thiền Minh Sát tại Thiền Viện này.

Từ đó số thiền sinh ngày càng gia tăng và nhiều thiền viện khác tương tự như Sāsana Yeiktha tại Rangoon dần dần được thành lập ở nhiều nơi trong xứ, và Thiền Sư dạy ở các thiền viện này do trung tâm Yeiktha đào tạo. Rồi tại các quốc gia lân cận như Tích Lan, Thái Lan, Ấn Độ, Cam Bốt, nhiều thiền viện khác cũng được thành lập.

Khi Hội Nghị Kết Tập Tam Tạng Lần Thứ Sáu được long trọng khai mạc vào ngày 17 tháng 5, năm 1954 tại Rangoon, với sự tham dự của các Hội Phật Giáo Tích Lan, Thái Lan, Cam Bốt và Ai Lao Ngài Mahāsi Sayādaw được cung thỉnh chủ tọa, đảm nhận trọng trách làm Osāna (Giám Đốc Chủ Biên) và Pucchaka (Người Nêu Lên Các Câu Hỏi). Nhiệm vụ của Hội Nghị này là duyệt xét và khảo sát Tam Tạng kinh điển Pāli, các Bản Chú Giải (Aṭṭhakathā), và Chú Giải Các Bản Chú Giải (Tikā).

Năm 1957 Ngài Mahāsi được giao trọng trách viết bằng Phạn ngữ Pāli lời giới thiệu Bản Chú Giải Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi Magga, của Ngài Buddhaghosa.

Năm 1960, trong công trình phiên dịch Bản Chú Giải trừu danh này sang tiếng Miến Điện Ngài hoàn thành hai quyển. Trọn bộ bốn quyển được hoàn tất vào năm 1966.

Ngài cầm đầu một phái đoàn rời Miến Điện ngày 6 tháng 1, năm 1959 đi Tích Lan do ngã Ấn Độ. Phái đoàn

ghé Ấn trong ba tuần lễ, viếng nhiều Thánh Tích, thuyết Pháp ở nhiều nơi, và được Thủ Tướng Shri Jawahrial Nehru, Tổng Thống Dr. Rajendra Prasad và Phó Tổng Thống Dr. Radhakrishnan tiếp đón nồng hậu. Ngày 29 tháng 1, năm 1959, phái đoàn đến Colombo, Tích Lan, và ngày 1 tháng 2 tham dự Lễ Khánh Thành Thiền Viện Bhāvanā Majjhathāna. Trong buổi lễ được cử hành rất trọng thể này, sau bài diễn văn khai mạc của Thủ Tướng Bandaranāyake và của vài vị khác, Ngài Mahāsi đọc một bài diễn văn quan trọng bằng cổ ngữ Pāli. Sau đó phái đoàn đi viếng nhiều trung tâm hành hương khác và trong dịp này Ngài Mahāsi thuyết giảng nhiều thời Pháp.

Ngài Mahāsi Sayādaw được rất nhiều đệ tử trong nước cũng như ở nhiều nơi trên thế giới ngưỡng mộ, tôn kính, cảm mến và tri ân. Vào những năm cuối thập niên 50 và đầu thập niên 60 có nhiều người Tây Phương đến Trung Tâm Thāthanā Yeiktha của Ngài tại Rangoon để thực tập và nhiều vị đã được huấn luyện để trở thành thiền sư.

Số sách do Ngài biên soạn bằng tiếng Miến Điện lên đến 67 quyển. Một phần trong số này đã được phiên dịch sang tiếng Anh.

Nhân kỷ niệm ngày Lễ Lạc Thành Thích Ca Thiền Viện tại Riverside, California, Trung Tâm Nārada xin ấn tống chung lại bản dịch ba quyển sách nhỏ của Ngài đã được chuyển sang Anh ngữ tựa đề Fundamentals of Vipassanā Meditation, Practical Vipassanā Meditational Exercises, và The Progress of Insight.

Chúng tôi xin thành kính dâng phần công đức Pháp Thí này đến các bậc Thầy Tổ, các đấng ông bà cha mẹ còn tại tiền hay đã quá vãng, và cứu huyền thất tổ của toàn thể

quý liệt vị đã từ lâu đóng góp công của vào Trung Tâm. Chúng tôi cũng xin hồi hướng phước báu đến tất cả chư Thiên, chư Phạm Thiên, chư Long Vương và tất cả chúng sanh.

Ước mong tất cả đều an lành hạnh phúc.

Trung Tâm Nārada, Seattle.

*(Viết theo tài liệu của U Nyi Nyi,
đệ tử và thiền sinh của Ngài Mahāsi)*

Phần I

CĂN BẢN THIỀN MINH SÁT

(Fundamentals of Vipassanā Meditation)

(Dưới đây là một loạt những bài Pháp do Ngài Mahāsi Sayādaw thuyết giảng trong những ngày đầu năm 1959)

Tưởng khởi cần phải giới thiệu pháp hành Thiền Minh Sát vì đến nay ai ai cũng công nhận là một pháp hành hữu hiệu. Khoảng hai mươi năm về trước thì ngược lại, người ta nghĩ rằng đó là pháp hành chỉ dành riêng cho chư vị tỳ khưu, hoặc cho những vị đạo sĩ ẩn dật trong rừng sâu, không phải cho người thế gian. Vào một thửa nào, lúc mới bắt đầu giảng về Thiền Minh Sát chúng tôi gặp phải rất nhiều trở ngại. Nhưng nay thì hoàn cảnh đã đổi thay. Người ta không ngớt yêu cầu chúng tôi thuyết giảng về đề tài này. Tuy nhiên, khi chúng tôi khởi nói đến những pháp đơn giản của Thiền Minh Sát thì hình như họ không thể lãnh hội. Vài người đứng dậy bỏ đi. Không nên phiền trách họ. Họ chưa có đủ kiến thức và kinh nghiệm căn bản về công trình hành thiền để có thể hiểu gì.

Vài người làm tường Vắng Lặng là Minh Sát. Vài người nói đến Thiền Minh Sát như không có gì khác biệt với Thiền Vắng Lặng. Pháp hành mà có vài người giảng dạy, mặc dầu với những ngôn từ hoa mỹ và cao siêu, đã tỏ ra không thể áp dụng thực hành. Người nghe vẫn còn hoang mang. Vì lợi ích cho những người này, chúng tôi xin đề cập đến những thành phần của Thiền Minh Sát.

Vắng Lặng Và Minh Sát

Chúng ta thiền về những gì? Làm thế nào để phát triển tuệ minh sát? Đó là những câu hỏi quan trọng. Có hai pháp hành thiền: hành thiền để làm cho tâm trở nên vắng lặng và hành thiền để khai triển tuệ minh sát.

Thiền về mười đề mục dùng vật chế ra (*kasīna*) để chú niệm, chỉ đưa đến vắng lặng. Thiền về mười đề mục ô trược (*asubha*, như mười loại tử thi), cũng chỉ đưa đến vắng lặng, không đến minh sát. Mười đề mục suy niệm như niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới v.v..., cũng chỉ có thể phát triển vắng lặng, không khai triển minh sát. Niệm về ba mươi hai phần của thân như tóc, móng tay móng chân, răng v.v... cũng không phải minh sát mà chỉ phát triển trạng thái vắng lặng.

Niệm hơi thở cũng phát triển vắng lặng. Nhưng hành giả có thể dùng pháp niệm hơi thở để triển khai minh sát. Sách Thanh Tịnh Đạo, Vissudhi Magga, xếp pháp này vào hạng Thiền Vắng Lặng, vậy chúng ta cũng xem nó là như vậy.

Có pháp suy niệm về bốn phẩm hạnh từ, bi, hỷ, xả gọi là tứ vô lượng tâm, và bốn pháp dẫn đến Thiền (*Jhāna*) Sắc và Vô Sắc. Rồi có pháp suy niệm về tánh cách ghê tởm của vật thực.

Những đề mục ấy là của Thiền Vắng Lặng. Khi hành giả hành pháp chú niệm các nguyên tố hợp thành cơ thể vật chất thì pháp này được gọi là phân tích tứ đại. Mặc dầu là Thiền Vắng Lặng pháp này cũng giúp khai triển tuệ minh sát.

Tất cả bốn mươi đề mục hành thiền kể trên là để phát triển tâm định¹. Chỉ có pháp niệm hơi thở và pháp phân tích tứ đại liên quan đến Thiền Minh Sát. Còn lại, những pháp kia không dẫn đến tuệ minh sát. Người đã thực hành những pháp ấy muốn thành đạt tuệ minh sát còn phải gia công hành thêm nữa.

Trở lại vấn đề của chúng ta. Làm thế nào phát triển tuệ minh sát? Câu trả lời là: Phải niệm ngũ uẩn thủ (*pañc-upādānakkhandha*, năm nhóm bám níu. Năm nhóm gọi là ngũ uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức, làm đối tượng cho sự dính mắc, luyến ái bám chặt vào, thủ).

Những tính chất, tinh thần hay vật chất, cấu thành chúng sanh là ngũ uẩn. Ta có thể bám níu năm nhóm này với tâm hoan hỷ tham ái, gọi là “trần cảnh thủ”, sự bám níu vào trần cảnh, tức luyến ái duyên theo những đối tượng của giác quan. Ta cũng có thể làm lạc bám níu vào những quan

¹ (Lời người dịch): Vì lẽ ấy pháp hành này cũng được gọi là Thiền “Định”, đối với Thiền Minh Sát, gọi là Thiền “Tuệ”, hay thiền “Chỉ” đối với thiền “Quán”. Ở đây dùng danh từ Thiền Vắng Lặng, trực tiếp phiên dịch phạn ngữ *Samatha*, có nghĩa yên tĩnh, vắng lặng, đồng nghĩa với *samādhi*, định, *cittakaggatā*, nhất điểm tâm, và *avikkhepa*, tâm không chao động.

kiến sai lầm, gọi là “tà kiến thủ”, luyến ái bám nú, duyên theo tà kiến. Hành giả phải niệm, quan sát và thấy những bám nú này đúng theo thực tướng của nó, như thật sự nó là vậy. Nếu không chuyên cần chú niệm và quan sát, hành giả sẽ bám chặt vào nó với tâm tham ái và tà kiến. Một khi hành giả đã thấy rõ thực tướng của nó thì không còn bám nú nó nữa và bằng cách ấy, hành giả phát triển tuệ minh sát.

Ngũ Uẩn

Năm uẩn đối tượng của sự bám nú là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nó là gì? Năm uẩn ấy là những gì mà ta luôn luôn kinh nghiệm. Không cần phải đi tìm ở đâu. Nó ở ngay bên trong chúng ta. Khi ta thấy, nó ở trong sự thấy. Khi nghe, nó ở trong sự nghe. Khi hửi, nếm, sờ đụng hoặc suy tư, nó ở trong mùi, vị, xúc chạm và tư tưởng. Khi ta co vào, duỗi ra, hoặc cử động chân tay, năm uẩn ở trong sự co vào, duỗi ra, hoặc cử động. Chỉ có điều là ta không biết rằng nó là ngũ uẩn. Bởi vì ta không hành thiền, không niệm nó và không hiểu biết đúng như thật sự nó là vậy. Vì không hiểu biết thực tướng của nó nên chúng ta bám nú vào nó với lòng tham ái và tà kiến.

Điều gì xảy ra khi ta co tay vào? Trước tiên, có ý định co vào. Sau đó, có những hình thức co vào liên tục tiếp nối. Ý định co vào gồm bốn uẩn thuộc về danh, tâm linh. Cái tâm có ý định co tay vào là thức uẩn. Khi nghĩ đến co tay vào và sau đó, cử động co tay vào, ta có thể cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, hoặc thọ vô ký, không lạc không khổ. Nếu nghĩ đến co tay vào mà ta cảm nghe thoải mái dễ

chịu thì đó là thọ lạc. Nếu cảm nghe khó chịu hay tức giận thì đó là thọ khổ. Nếu không cảm nghe thoải mái cũng không khó chịu thì đó là thọ vô ký. Như vậy, khi nghĩ đến sự co tay vào, có thọ uẩn. Rồi tiếp theo là tri giác, cái uẩn hay biết cử động co tay vào, đó là tưởng uẩn. Rồi có trạng thái tâm giục ta co tay vào. Ta cảm nghe như có lời thúc giục, “Hãy co tay vào! Hãy co tay vào!” Đó là hành uẩn. Như vậy trong ý định co tay vào có đủ tất cả bốn uẩn của danh: thọ, tưởng, hành, thức. Cử động co tay vào là vật chất, hay hình sắc. Đó là sắc uẩn. Như vậy ý định co tay vào cùng với cử động co tay vào bao gồm tất cả năm uẩn.

Trong một cử động co tay vào có đủ ngũ uẩn. Ta cử động một lần, có ngũ uẩn phát sanh một lần. Ta cử động một lần nữa, có ngũ uẩn phát sanh một lần nữa. Mỗi cử động khơi mào cho ngũ uẩn phát sanh một lần. Nếu ta không hành thiền, không suy niệm về ngũ uẩn và không hiểu biết ngũ uẩn một cách chân chánh, khỏi cần phải nói chuyện gì xảy ra. Chính ta sẽ tự biết lấy.

Đúng vậy, ta nghĩ, “Tôi có ý định co tay vào” và “Tôi co tay vào”. Có phải vậy không? Mỗi người đều hiểu như vậy. Hỏi một em bé, em sẽ trả lời như vậy. Hỏi một người đứng tuổi mà không biết đọc biết viết, người ấy cũng trả lời y như vậy. Bây giờ, hỏi một người biết đọc, biết viết. Nếu ông ta thành thật nói ra đúng như ông thật sự nghĩ thì câu trả lời cũng giống như vậy. Nhưng ông là người có học vấn, ông có thể chế tạo một câu trả lời thích hợp với kinh điển. Ông sẽ nói đó là “danh-sắc”. Trả lời như vậy không phải vì ông am hiểu như vậy, mà vì ông cố tạo nên một câu trả lời cho thích hợp với những gì mình học trong kinh điển. Sâu kín trong thâm tâm, ông ta vẫn nghĩ, “Chính Tôi có ý định co tay vào”, “Chính Tôi co tay

vào”, “Chính Tôi muốn cử động”, Chính Tôi cử động”. Ông cũng nghĩ, “Cái Tôi ấy đã có hiện hữu trước kia, đến nay vẫn còn đang hiện hữu, và sẽ còn hiện hữu trong tương lai. Ta tồn tại mãi mãi.” Lối suy tư ấy được gọi là ý niệm thường còn. Không có ai nghĩ rằng “Cái ý định co tay vào chỉ hiện hữu trong hiện tại”. Người tầm thường luôn luôn nghĩ, “Cái tâm này trước kia đã có hiện hữu. Cũng cái tâm này trước kia đã có hiện hữu, bây giờ đang nghĩ đến việc co tay vào”. Họ cũng nghĩ, “Cái Tôi mà đang suy tư đang hiện hữu trong hiện tại và sẽ còn tiếp tục hiện hữu trong tương lai”.

Khi co vào hoặc cử động tay chân ta nghĩ, “Chính tay chân này đã hiện hữu trước kia và hiện giờ đang cử động. Chính cái Tôi này đã hiện hữu và hiện đang cử động”. Sau khi cử động tôi lại nghĩ trở lại, “Tay chân này, cái Tôi này, luôn luôn tồn tại”. Ta không hề nghĩ rằng tất cả những cái ấy đều phải hoại diệt. Đó cũng là ý niệm thường còn. Đó là bám níu vào những gì vô thường mà xem là trường tồn, bám níu vào những gì vô ngã, không có thực chất, mà xem là bản ngã, là cái Tôi vĩnh cửu.

Rồi, bởi vì ta co tay chân vào hay duỗi ra theo ý muốn, ta nghĩ rằng như vậy là rất tốt đẹp. Thí dụ như khi cảm nghe cánh tay bị tê cứng, ta xếp cánh tay lại, di động theo một chiều khác, và hết nghe tê. Ta cảm nghe thoải mái dễ chịu và nghĩ rằng như vậy là rất tốt đẹp. Ta nghĩ rằng đó là vui sướng, hạnh phúc. Những nhà khiêu vũ, thiện nghệ hay tài tử, nhảy múa, co tay co chân vào rồi duỗi ra và nghĩ rằng thật là tốt đẹp. Họ lấy làm thỏa thích và tự mãn. Khi trò chuyện với nhau chúng ta thường quơ tay và cử động đầu. Chúng ta thỏa thích nghĩ rằng đó là hạnh phúc. Khi viên mãn hoàn tất một công trình ta cũng

thấy là tốt đẹp và cảm nghe hạnh phúc. Đó là hoan hỉ, thỏa thích xuyên qua tham ái và bám níu vào sự vật. Cái vô thường tạm bợ ta xem là thường còn và hoan hỉ thọ hưởng. Cái không phải là hạnh phúc, không phải là tự ngã vĩnh tồn mà chỉ là những nhóm vật chất hay tinh thần, ta xem là hạnh phúc, là tự ngã và hoan hỉ thỏa thích. Chúng ta thỏa thích với nó, bám sát vào nó, lầm tưởng rằng nó là chính ta, là tự ngã của ta, và chặt chẽ dính mắc vào nó.

Vậy, khi co vào, duỗi ra, hoặc cử động tay chân ta có ý nghĩ, “Tôi sẽ co vào” là uẩn thủ. Cử động co vào là uẩn thủ. Ý nghĩ duỗi ra là uẩn thủ. Sự duỗi ra là uẩn thủ. Ý nghĩ, “Ta sẽ cử động” là uẩn thủ. Sự cử động là uẩn thủ. Khi chúng ta nói hành thiền về ngũ uẩn thủ ta chỉ đề cập đến những sự việc như vậy.

Sự việc cũng xảy diễn cùng một thế ấy khi ta thấy, nghe, hửi v.v... Khi thấy, nền tảng của sự thấy hiển nhiên là mắt. Đối tượng của sự thấy cũng biểu lộ hiển nhiên. Cả hai -- mắt và đối tượng của sự thấy -- là vật chất (sắc), tự chính nó không có khả năng hay biết. Nhưng không niệm trong khi thấy ta sẽ dính mắc vào nó. Ta nghĩ rằng toàn thể thân này, cùng với mắt, là thường còn, là hạnh phúc, là tự ngã của ta, và bám níu vào nó. Ta nghĩ rằng toàn thể thế gian vật chất, cùng với đối tượng của sự thấy nói trên, là thường còn, đẹp đẽ, tốt lành, hạnh phúc, là bản ngã của ta, và bám níu vào nó. Như vậy, mắt (nhãn căn) và đối tượng của sự thấy (nhãn trần) là những uẩn thủ (những nhóm đối tượng của sự bám níu).

Và trong khi thấy, sự “trông thấy” (nhãn thức) cũng hiển nhiên. Đó là bốn uẩn thuộc về danh, phần tâm linh. Hay biết có sự thấy -- chỉ có sự thấy suông, chỉ thấy thôi mà không biết thấy gì -- là thức uẩn. Thỏa thích hay bất

mãn khi thấy là thọ uẩn. Cái gì nhận ra đối tượng của sự thấy là tướng uẩn. Cái gì hướng sự chú ý đến đối tượng của sự thấy là hành uẩn. Đó là bốn uẩn cấu thành phần tâm linh. Nếu không niệm trong khi thấy ta có khuynh hướng nghĩ rằng cái thấy này “trước đây đã có hiện hữu và hiện thời đang hiện hữu”. Hoặc nữa, khi thấy điều tốt đẹp ta có thể nghĩ, “Sự thấy là tốt đẹp, và khi suy tư như vậy ta theo đuổi, bám níu vào những sự việc tốt đẹp và kỳ diệu biểu hiện trong sự thấy. Ta bỏ tiền ra để xem múa hát hay xem chớp bóng, lắm khi phải mất ngủ và tổn hại đến sức khỏe, vì ta nghĩ rằng làm như vậy là tốt, là đúng. Nếu không nghĩ là tốt ắt ta không tiêu phí tiền bạc, thì giờ và chịu để sức khỏe bị hao mòn. Ta nghĩ rằng cái gì xem múa hát là “Ta”. “Ta Xem”, “Ta Thỏa Thích”. Đó là bám níu (thủ) với tham ái và tà kiến. Vì ta dính mắc, luyến ái, bám chặt vào danh và sắc biểu lộ trong sự thấy, nên gọi đó là uẩn thủ, những nhóm đối tượng của sự bám níu.

Cùng một thể ấy, ta bám níu trong sự nghe, sự hửi, sự nếm v.v... Ta cũng bám níu chặt chẽ hơn vào cái tâm nghĩ ngợi, tưởng tượng, suy tư, xem đó là “Ta”, là “Tự Ngã” chắc thật của ta. Như vậy, ngũ uẩn thủ không phải gì khác hơn là những gì tự biểu hiện nơi sáu cửa (lục căn, hay lục nhập) mỗi khi ta thấy, nghe, thọ cảm, hoặc hay biết. Ta phải cố gắng thấy rõ các uẩn ấy đúng theo thực tướng của nó. Niệm về ngũ uẩn và thấy rõ, thấu triệt thực tướng của ngũ uẩn là tuệ minh sát.

Tuệ Giác Và Giải Thoát

“Thiền Minh Sát là hành về ngũ uẩn thủ”. Điều này đúng theo giáo huấn của Đức Bốn Sư. Những lời dạy của Đức Phật được gọi là “*sutta*” có nghĩa là “sợi chỉ”¹. Khi người thợ mộc sắp cưa hay bào một khúc gỗ thì anh dùng sợi chỉ có thắm mực để gạch một làng ngay thẳng trên mặt gỗ. Cái làng ấy là mẫu mực để anh theo đó mà cưa, bào hay gọt. Cùng thể ấy, khi muốn sống đời phạm hạnh thánh thiện ta phải theo đúng mẫu mực, hay *sutta*. Đức Phật bỏ mực, vạch con đường để ta lấy đó làm khuôn vàng thước ngọc cho công trình tu tập, dựa theo Giới Luật, phát triển tâm Định, và thành đạt Trí Tuệ. Chúng ta không thể đi lệch ra ngoài làng mực để hành động hay nói năng theo ý riêng.

Về phương pháp liên quan đến ngũ uẩn thủ, sau đây là một vài đoạn được trích ra từ những bài *sutta*, kinh:

“Này chư Tỳ Khưu, sắc là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là không phải tự ngã. Cái gì không phải tự ngã ắt không phải là của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta. Khi sắc thật sự sanh khởi, ta phải phân biệt nó với Chánh Kiến như vậy”.

(Sāmyutta Nikāya, Tập A Hàm, II, 19)

Ta phải gia công hành thiền để có thể nhận thức rõ ràng rằng cái sắc vô thường, khổ và vô ngã này thật sự là vô thường, đau khổ một cách khủng khiếp và không chứa đựng thực chất, một tự ngã hay một cái “Ta” thường còn,

¹ (Lời người dịch) Danh từ *sutta* được chuyển sang Việt ngữ là kinh, có nghĩa là những lời dạy đời của những bậc hiền thánh, như Ngũ Kinh, Đạo Đức Kinh, Thánh Kinh v.v...

không biến đổi. Cùng thế ấy, ta phải hành thiền về thọ, tưởng, hành và thức.

Xem ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã thì có lợi ích gì? -- Đức Phật dạy:

“Xem tất cả mọi sự vật bằng cách ấy người đệ tử của bậc Thánh Nhân đã thọ huấn đầy đủ sẽ không quan tâm đến sắc, không quan tâm đến thọ...”

(Sāmyutta Nikāya, Tập A Hàm, III, 68)

Người nhận thức bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn cũng nhàm chán sắc, thọ, tưởng, hành, thức:

“Bằng cách không quan tâm đến, vị ấy không khát khao ham muốn”.

Điều này có nghĩa là vị ấy đã đạt Thánh Đạo: “Do sự không khát khao ham muốn, vị ấy đã giải thoát”.

Một khi đã đạt đến Thánh Đạo thì vị ấy tuyệt đối buông bỏ, không còn khát khao ham muốn. Vị ấy đã thành đạt bốn Quả, hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi nhiễm ô, hoàn toàn trong sạch.

“Được giải thoát, phát sanh tri kiến ‘Ta đã giải thoát’.”

Khi được giải thoát, chính tự ta hiểu biết rằng mình đã giải thoát. Nói cách khác, khi ta thành tựu Đạo Quả A La Hán và tuyệt đối tận diệt mọi nhiễm ô ngũ ngầm trong tâm ta sẽ biết rằng mình đắc Quả A La Hán.

Tất cả những đoạn trên đây đều được trích từ kinh Yad Anicca Sutta. Có nhiều bài kinh khác cũng dạy như vậy. Toàn thể phẩm Khandhāvagga của bộ Tập A Hàm, Sāmyutta Nikāya, bao gồm những bài tương tự như thế. Có hai bài kinh đặc biệt đáng được lưu ý là Sīlavanta Sutta và Sutavanta Sutta. Trong cả hai bài Đại Đức Mahā Kotthika nêu ra nhiều câu hỏi cho Đại Đức Sāriputta. Ngài Sāriputta

chỉ trả lời vấn tắc nhưng rất sống động. Ngài Mahā Kotthika hỏi:

“Kính Bạch Sư Huynh, một vị tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới phải chuyên cần chú niệm những điều gì?”

Nên ghi nhận những danh từ “trang nghiêm trì giới” được dùng trong câu hỏi. Nếu ta chú nguyện hành Thiền Minh Sát để thành công tiến đạt đến Đạo, Quả và Niết Bàn, điều tối trọng yếu và tư cách tối thiểu là cần phải trang nghiêm trì giới. Nếu không nghiêm túc giữ gìn giới luật thì không mong gì đạt đến trạng thái định tâm đúng mức và trí tuệ. Câu trả lời của Ngài Sāriputta là:

“Ngũ uẩn thủ, này Sư Huynh Kotthika, là điều mà vị tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới phải gia công chuyên cần chú niệm đầy đủ để chứng nghiệm rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là vô thường, khổ, là một cơn bệnh, một ung nhọt, một mũi tên, là đau đớn, là bệnh tật, là ngoại lai, không phải là chính mình, là có tính cách hoại diệt, là trống rỗng, là vô ngã.”

Chú niệm như thế thì được lợi ích gì? -- Ngài Sāriputta giảng tiếp:

“Quả thật vậy, này Sư Huynh, một vị tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới và gia công chuyên cần chú niệm ngũ uẩn thủ đầy đủ có thể chứng nghiệm Quả Nhập Lưu”.

Như vậy, nếu muốn đắc Quả Tu Đà Huân (Nhập Lưu), không bao giờ còn tái sanh trở lại trong bốn khổ cảnh, ta phải hành thiền, trì niệm về năm uẩn, nhằm chứng ngộ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nhưng đến đây chưa phải là chấm dứt. Ta còn có thể tiến đạt đến Đạo và Quả A La Hán. Ngài Kotthika hỏi tiếp:

“Kính Bạch Sư Huynh Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đắc Quả Nhập Lưu còn cần phải gia công chuyên cần chú niệm về điều gì?”

Ngài Sāriputta giải đáp tiếp rằng người đã đắc Quả Nhập Lưu phải gia công chuyên cần chú niệm cũng ngũ uẩn thủ ấy một cách đầy đủ, và tự mình chứng nghiệm rằng năm uẩn là vô thường, khổ, vô ngã. Kết quả là thế nào? -- Vị ấy sẽ bước thêm lên một tầng, thành tựu Đạo và Quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm).

Rồi vị Thánh Nhất Lai hành thiền về đề mục gì? -- Cũng lại ngũ uẩn thủ ấy nữa. Và do công phu hành thiền này vị ấy đắc Quả Bất Lai (ANa Hàm).

Rồi vị ANa Hàm hành thiền về đề mục gì? -- Cũng ngũ uẩn. Đến đây vị ấy đắc Quả A La Hán. Và vị A La Hán hành thiền về đề mục gì? -- Cũng ngũ uẩn. Điều này cho thấy rằng năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức luôn luôn là đề mục chú niệm. Cho đến khi đã đắc Quả A La Hán rồi cũng vẫn niệm ngũ uẩn.

Một vị đã đắc Quả A La Hán còn hành thiền để làm gì? Có phải để tiến đến Bích Chi Phật (Độc Giác Phật) không? Hay vị ấy sẽ trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác? -- Không. Cũng không phải vậy. Là A La Hán vị ấy đã chấm dứt vòng sanh tử, tử sanh, và sẽ nhập Niết Bàn. Một vị A La Hán đã hoàn toàn trong sạch, không còn mảy may ô nhiễm nào để thanh lọc hoặc làm giảm suy. Tất cả mọi hoặc lậu đã được diệt trừ tận cội rễ. Do đó, vị ấy không còn điều tu tập nào nữa để phát triển nhằm loại trừ hoặc làm giảm suy ô nhiễm ngũ uẩn. Ngài cũng không còn Giới, Định hay Tuệ nào nữa cần phải trau dồi cho được toàn hảo. Như vậy Ngài không cần phải gia công làm cho điều gì trở nên toàn hảo cũng không cần phải tăng

trường để làm cho những gì đã toàn hảo, trở nên càng toàn hảo hơn. Một vị A La Hán hành Thiền Minh Sát chắc chắn không phải để tìm những lợi ích tương tự.

Một trong những lợi ích mà vị A La Hán có thể thọ hưởng do pháp hành thiền là trạng thái tự tại trong thế gian. Mặc dầu đã là A La Hán, nếu Ngài không hành thiền, trạng thái không thoải mái, không yên tĩnh, có thể phát sanh khi chỗ này, lúc nơi khác, ở sáu cửa (lục căn). Nơi đây, “không yên tĩnh” không có nghĩa là tinh thần giao động mà bởi vì lục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp) không ngớt sanh khởi ngoài ý muốn, và tâm Ngài sẽ mất trạng thái thanh bình an lạc. Không nói chi đến chư vị A La Hán, quý vị thiền sinh ngày nay đến đây hành thiền cũng vậy, cũng cảm nghe không thoải mái khi phải đối phó với trần cảnh. Các người ấy chỉ muốn sống trong trạng thái minh sát. Mỗi khi rời thiền đường trở về nhà, thấy chuyện này, nghe việc nọ, bàn thảo những chuyện thế gian, họ cảm nghe không an lạc. Và họ trở lại thiền đường. Tuy nhiên cũng có người, mặc dầu cảm nghe thiếu mất tình trạng thoải mái của thiền đường nhưng dằn dặt đôi ba ngày hoặc năm mười ngày rồi cũng quen trở lại với nếp sống gia đình. Vị A La Hán thì không bao giờ trở về với những thói quen xưa cũ. Nếu trong khi hành thiền gặp phải những trần cảnh khác nhau Ngài chỉ cảm nghe không thoải mái. Chỉ trong lúc hành thiền và ở trong trạng thái minh sát Ngài mới cảm nghe thân tâm hoàn toàn an lạc. Như vậy, pháp hành thiền chú niệm ngũ uẩn tạo cho vị A La Hán trạng thái an lạc trong thế gian.

Lại nữa, khi vị A La Hán hành thiền, chánh niệm và trí tuệ thấu triệt lý vô thường, khổ, và vô ngã, luôn luôn phát sanh đến Ngài. Đó là một lợi ích khác. Một vị A La

Hán, có chánh niệm và trí tuệ luôn luôn phát sanh đến mình, cũng thường xuyên ở trong trạng thái thoải mái của đời sống và có thể thọ hưởng quả vị Niết Bàn bất cứ lúc nào, bất luận bao lâu. Vì hai lợi ích kể trên -- trạng thái an lạc trong thế gian và “niệm-tuệ” -- vị A La Hán vẫn còn hành thiền.

Trên đây là phần giải đáp của Ngài Sāriputta, được ghi chép trong kinh Sīlavanta Sutta. Những câu trả lời tương tự cũng được ghi trong kinh Sutavanta Sutta. Sự khác biệt giữa hai bài kinh chỉ là danh từ Sīlavanta, người có giới đức, người nghiêm túc trì giới và Sutavanta, người được nghe giáo huấn đầy đủ. Ngoài ra không có gì khác nhau. Căn cứ trên hai bài kinh này và những bài khác nữa về ngũ uẩn, lời dạy chắc thật được keo gọt như sau: Trí tuệ minh sát phát sanh do pháp hành thiền về ngũ uẩn thủ.

Thực Hành Đúng Phương Pháp

Khi hành thiền phải có phương pháp. Phương pháp đúng mới đưa đến tuệ minh sát. Nếu chúng ta nhìn sự vật là thường còn thì làm sao phát triển trí tuệ? Nếu nhìn sự vật là hạnh phúc, là tốt, là đẹp, là linh hồn trường cửu, là tự ngã vĩnh tồn thì làm thế nào trí tuệ có thể phát sanh?

Danh và sắc là vô thường. Những sự vật vô thường ấy, ta phải niệm để thấy đúng thực tướng của nó là vô thường. Nó sanh khởi rồi hoại diệt, và không ngừng làm cho ta khó chịu, phiền toái. Như vậy nó thật là khủng khiếp đáng sợ, là đau khổ. Ta phải hành thiền để thấy đúng như thật sự nó là vậy, là đau khổ. Danh và sắc là những tiến trình luôn luôn trôi chảy mà không có một cá tính

riêng biệt, một linh hồn, một tự ngã. Ta phải hành thiền để thấy rõ nó không có một cá tính, một linh hồn, xem như một thực thể thường còn không biến đổi, một tự ngã. Ta phải cố gắng nhìn thấy nó như thật sự nó là vậy.

Do đó, mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng, hoặc tri giác, ta phải cố gắng thấy tiến trình danh và sắc phát sanh ở sáu cửa (lục căn), đúng theo thực tướng của nó. Khi thấy, sự thấy là thực tại, là thật sự có. Điều này ta phải ghi nhận, “Thấy, Thấy”. Cùng thế ấy, khi nghe, phải ghi nhận, “Nghe, Nghe”, khi hửi mùi, ghi nhận, “Mùi, Mùi”, khi nếm, ghi nhận, “Vị, Vị”, khi sờ đụng, ghi nhận, “Chạm, Chạm” v.v... Tình trạng mệt nhọc, nóng, đau, mỏi và những cảm giác khó chịu hay không thoải mái tương tự cũng phát sanh do sự xúc chạm. Hãy quan sát và ghi nhận, “Nóng, Nóng”, “Đau, Đau” v.v... Những tư tưởng, những ý nghĩ cũng có thể phát sanh. Hãy ghi nhận, “Suy Tư, Suy Tư”, “Tưởng Tượng, Tưởng Tượng”, “Hoan Hỉ, Hoan Hỉ”, “Thỏa Thích, Thỏa Thích” khi nó khởi sanh. Tuy nhiên đối với một hành giả sơ cơ, quả thật khó quan sát rành rẽ tất cả những gì phát sanh ở lục căn. Người chưa quen hành thiền phải bắt đầu ghi nhận một vài hiện tượng.

Vị ấy phải hành như thế này. Khi thở vào và thở ra, cái bụng sẽ phồng lên và xẹp xuống một cách rõ rệt. Phải bắt đầu quan sát cử động phồng, xẹp ấy. Khi bụng phồng lên, hay biết, “Phồng, Phồng”. Khi bụng xẹp xuống, hay biết, “Xẹp, Xẹp”. Công trình quan sát trạng thái phồng lên và xẹp xuống ở bụng này không có được đề cập đến chỗ nào trong Tam Tạng kinh điển. Có người không quen với pháp hành này có vẻ khinh khi, phê bình, “Cái câu chuyện phồng xẹp này có dính dáng vào đâu đến kinh điển. Đó là một pháp hành trống không, không chứa đựng gì hết.”

Đúng vậy, họ có thể nghĩ rằng phương pháp hành thiền này vô nghĩa lý bởi vì không thấy kinh điển đề cập đến.

Tuy nhiên trên phương diện lý thuyết, đúng theo pháp học, nó thật sự là “một cái gì”. Phòng lên là thực tại, là có thật. Xẹp xuống là có thật. Chúng ta dùng ngôn ngữ thông dụng thường ngày và nói phòng lên, xẹp xuống, để tiện hiểu biết với nhau mà thôi. Danh từ được dùng trong kinh điển là tình trạng sanh khởi và hoại diệt của nguyên tố gió (một trong bốn thành phần đất, nước, lửa, gió của sắc). Nếu thận trọng quan sát cái bụng khi phòng lên và xẹp xuống ta sẽ thấy có trạng thái nổi phòng cứng lên, có trạng thái cử động, có sự di chuyển đưa hơi ra. Nơi đây, trạng thái “nổi phòng cứng lên” là đặc tính của nguyên tố gió; trạng thái cử động là cơ năng (hay tính chất) và sự di chuyển đưa khí ra ngoài là sự biểu lộ. Hiểu biết thành phần gió trong tứ đại có nghĩa là hiểu biết đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó. Hành thiền là để hiểu biết nó.

Thiền Minh Sát bắt đầu bằng cách định rõ danh và sắc -- phần tâm linh và phần vật chất cấu thành chúng sanh. Để thành tựu mục tiêu này, hành giả khởi đầu quan sát sắc. Bằng cách nào?

“(Hành giả) phải ... nắm vững (đề mục) qua đặc tính, cơ năng v.v....”

(Thanh Tịnh Đạo, Visuddhimagga II, 227)

Khi bắt đầu hành thiền, niệm danh hay sắc, ta phải quan sát xuyên qua đặc tính, cơ năng (hay tính chất) v.v... (ở đây đoạn “v.v...” hàm ý phương cách biểu lộ của nó).

Về điểm này sách Compendium of Philosophy viết:

“Quan điểm trong sạch (kiến tịnh) là thấu triệt danh và sắc trên phương diện đặc tính, cơ năng

(hay tính chất), phương cách phát hiện (sự biểu lộ) và nguyên nhân kế cận (cận nhân).

Câu này có nghĩa là tuệ minh sát bắt đầu với sự hiểu biết có tính cách phân tích (tuệ phân tích) danh và sắc. Trong bảy giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo, trước tiên phải gia công hoàn hảo Giới Tịnh và Tâm Tịnh và kế đó bắt đầu Kiến Tịnh (quan kiến trong sạch). Để thành tựu tuệ phân tích danh-sắc và Kiến Tịnh, phải hành thiền niệm danh và sắc và hiểu biết danh, sắc qua đặc tính, cơ năng và phương cách mà nó khởi hiện. Một khi hiểu biết thấu đáo nó như vậy ta đã thành đạt tuệ phân tích danh-sắc. Khi tuệ này trở nên vững chắc và sâu sắc hành giả khai triển Kiến Tịnh.

Nơi đây, “hiểu biết qua đặc tính của nó” có nghĩa là hiểu biết bản chất cố hữu của danh và sắc. “Hiểu biết qua cơ năng của nó” là hiểu biết tính chất, tác hành hay nhiệm vụ của nó. Sự biểu lộ là phương cách nó khởi hiện. Trong giai đoạn hành thiền sơ khởi này chưa cần hiểu biết về nhân kế cận của nó. Chúng ta hãy tiếp tục giải thích những đặc tính, cơ năng và phương cách biểu lộ.

Trong cả hai bản, Thanh Tịnh Đạo và Compendium of Philosophy vừa được kể trên, không có nơi nào dạy rằng khi hành thiền, niệm danh và sắc, ta phải thốt ra lời gì, hoặc nói lên tên gì hay số gì, xem như phần vật chất hay tiến trình không ngừng phát sanh nào. Ta phải thận trọng ghi nhận điểm này, nếu không có thể bị dẫn dắt sai lạc vào những khái niệm về tên, về số, về những phần vi tế của sắc hoặc những tiến trình biến đổi. Các Bản Chú Giải dạy rằng ta phải hành thiền, niệm danh và sắc qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó, và như vậy, khi niệm về nguyên tố gió trong tứ đại ta phải chú niệm qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó.

Đặc tính của nguyên tố gió là gì? -- Đó là đặc tính nâng đỡ, bản chất cố hữu của nó. Đó chính là nguyên tố gió. Cơ năng của nguyên tố gió là gì? -- Là cử động. Sự biểu lộ của nó là gì? -- Là tác động đưa khí ra. Sự biểu lộ là cái gì phát hiện trước trí thức của hành giả. Trong khi niệm về nguyên tố gió trí thức của hành giả cảm nhận hình như có cái gì đưa ra, đẩy tới và kéo lui. Đó là sự biểu lộ của nguyên tố gió. Nguyên tố gió này rất quan trọng. Bản Chú Giải Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta), phần niệm thân, khi đề cập đến các oai nghi và tính hay biết, có nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nguyên tố gió này. Sau đây là lời dạy của Đức Phật:

“Gacchanto vā gacchāmi ti pajānāti”

Khi đi, vị ấy hay biết “tôi đang đi”.

Đức Phật dạy chúng ta nên chú niệm vào hình thể đi bằng cách ghi nhận, “Đi, Đi” mỗi khi đi. Hành như vậy thì làm sao phát triển tuệ giác? Bản Chú Giải giải thích:

“Ý nghĩ ‘tôi đang đi’ phát sanh. Sự phát sanh ý nghĩ này tạo nên khí. Khí tạo nên sự thúc giục. Khí đi chuyển thành nguyên tố gió, đưa toàn bộ cơ thể bước tới, gọi là đi.”

Lời chú giải có ý nghĩa như vậy. Vị hành giả có thói quen niệm, “Đi, Đi” mỗi khi đi, nhận thức như sau. Trước tiên, ý nghĩ “tôi sẽ đi” phát sanh. Tác ý, hay ý-muốn-làm, này phát khởi một động tác căng thẳng trong toàn bộ cơ thể, và động tác này làm cho cơ thể vật chất tiến tới, trong một chuỗi những cử động nhỏ liên tục nối tiếp.

Ta nói, “Tôi đi” hay “Anh đi”. Chỉ có tác ý hay ý-muốn-di, và hình thể đi. Điều này hành giả nhận thức rõ rệt. Ở đây, trong sự giải thích nhằm rọi sáng vấn đề cho ta Bản Chú Giải nhấn mạnh vào tính cách nhận thức sự đi

chuyển của nguyên tố gió. Như vậy, khi thấu đạt nguyên tố gió qua đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó ta có thể tự mình nhận định xem pháp hành của mình có đúng hay không.

Nguyên tố gió có đặc tính nâng đỡ. Trong một trái banh, chính là hơi (khí), hay nguyên tố gió, choán đầy và nâng đỡ làm cho trái banh phồng cứng lên. Theo ngôn từ thông thường ta nói rằng trái banh đầy hơi và cứng. Danh từ triết học nói rằng nguyên tố gió “nâng đỡ” trái banh phồng cứng lên. Khi duỗi tay ra ta cảm nghe như có sự vững chắc trong tay. Đó là nguyên tố gió nâng đỡ. Cùng một thế ấy, khi nằm xuống ta đặt đầu và mình trên gối và nệm hơi, mình và đầu ta không đè sát, đụng xuống giường mà nằm hêu ở trên. Đó là vì có nguyên tố gió trong gối và trong nệm nâng đỡ đầu và mình ta. Những viên gạch được xây lên, viên này chõng chất lên viên kia. Viên gạch nằm dưới nâng đỡ viên ở trên. Nếu không vậy viên gạch ở trên ắt sẽ ngã đổ. Cùng thế ấy, cơ thể vật chất của con người đầy nguyên tố gió và nhờ vậy được nâng đỡ cứng chắc mới có thể đứng vững mà không ngã. Khi nói “cứng chắc” thì đó chỉ là một lối nói tương đối. Nếu có gì cứng hơn thì ta nói là nó “mềm”, và nếu có gì “mềm lỏng” hơn thì ta sẽ nói trở lại là nó cứng.

Cơ năng của nguyên tố gió là cử động. Nó di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác khi đủ mạnh. Chính nguyên tố gió trong tứ đại làm cho cơ thể co vào, duỗi ra, ngồi xuống, đứng dậy, hoặc đi đi lại lại. Những người chưa từng thực hành Thiền Minh Sát thường nói, “Nếu ghi nhận co vào, duỗi ra thì chỉ có những khái niệm như cánh tay phát hiện đến hành giả. Nếu ghi nhận trái bước, mặt bước, thì chỉ có những khái niệm như cái chân phát hiện. Nếu

ghi nhận phòng xep, chỉ có những khái niệm như bụng phát hiện.” Điều này có thể đúng với các hành giả còn sơ cơ. Nhưng nghĩ rằng chỉ có những khái niệm luôn luôn phát hiện thì không đúng. Đối với hành giả sơ cơ, khái niệm và thực tế cả hai đều phát hiện. Vài người khuyên dạy quý vị thiền sinh mới nhập môn chỉ nên chú niệm vào thực tế¹. Điều này không thể làm được. Lúc ban sơ, rõ ràng hành giả không thể quên khái niệm. Ta phải phối hợp thực tế và khái niệm. Chính Đức Phật dùng khái niệm và dạy ta hay biết và ghi nhận, “Tôi đang đi” khi ta đi. “Tôi đang co vào” hoặc “Tôi đang duỗi ra”. Ngài không lờ đi khái niệm, chỉ dùng thực tế, và dạy ta hay biết và ghi nhận, “Nó nâng đỡ”, “Nó cử động” v.v...

Mặc dầu trong khi hành thiền ta dùng ngôn ngữ khái niệm như “Đi”, “Co Vào”, “Duỗi ra”, nhưng đến lúc niệm và trụ trở nên vững mạnh tất cả những khái niệm đều tan biến mà chỉ còn thực tế như nâng đỡ và cử động phát hiện đến hành giả. Chỉ còn có sự cử động. Dầu niệm, “Co Vào, Co Vào”, sẽ không có tay hay chân nào co vào. Chỉ có tác động co vào. Dầu niệm, “Phòng Lên” hay “Xep Xuống”, sẽ không có hình ảnh cái bụng hay cơ thể vật chất. Chỉ có cử động lên, xuống. Những cử động này, cũng như sự di chuyển, đều là cơ năng của nguyên tố gió.

Cái gì phát hiện trong tâm hành giả giống như đưa ra hoặc kéo vào, là sự biểu lộ của nguyên tố gió. Khi co tay vào hoặc duỗi tay ra hình như có cái gì kéo tay vào hoặc đẩy tay ra. Điều này càng rõ rệt hơn lúc hành giả thiền hành (đi kinh hành). Đối với vị hành giả mà tâm niệm đã

¹ (Lời người dịch). Nơi đây, “khái niệm” và “thực tế” là hai danh từ khác để nói “tục đế” và “chân đế”, tức chân lý chế định (sammuti sacca) và chân lý cùng tột (paramattha sacca).

an trụ vững chắc, khi ghi nhận, “Mặt Bước” hay “Trái Bước”, “Dơ Lên”, “Đưa Tới”, “Đặt Xuống”, cái cử động đi tới ấy rõ ràng hình như có gì ở sau thúc đẩy. Cái chân như tự nó đưa tới. Chân bước tới mà không có mảy may cố gắng nào của hành giả. Điều này thật rõ rệt. Trong khi đi kinh hành niệm như thế rất tốt và có người dành nhiều thì giờ để đi.

Như vậy, khi hành thiền về nguyên tố gió ta phải hay biết nó theo đặc tính nâng đỡ, cơ năng cử động và biểu lộ dưới hình thức đưa ra. Chỉ đến chừng đó sự hiểu biết của ta mới thiết là đúng.

Ta có thể hỏi, “Phải chăng chỉ hành thiền sau khi đã học và biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ?” Không. Không phải vậy. Không cần phải học. Nếu gia công chú niệm vào sự phát sanh của danh và sắc tức nhiên ta hiểu biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Không có đường lối nào khác hơn là hiểu biết qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ khi ta hành thiền về sự phát sanh của danh và sắc. Vào một đêm mưa, nhìn lên trời ta thấy một cái nhoáng sấm sét. Làn ánh sáng là đặc tính của nó. Chớp nhoáng phát lên, đánh tan đêm tối. Sự đánh tan đêm tối là cơ năng, tính chất, hay nhiệm vụ, việc làm của cái chớp. Ta cũng thấy làn ánh sáng ấy phát hiện như thế nào, dài hay ngắn, cong, tròn, hay ngay thẳng, một làn mảnh hay dày v.v... Đó là sự biểu lộ của cái chớp. Cùng một lúc ta thấy đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Nhưng có thể ta không đủ khả năng để phân biệt ánh sáng là đặc tính, sự đánh tan đêm tối là cơ năng và hình thể của làn ánh sáng là sự biểu lộ của nó. Dầu có khả năng phân biệt hay không ta vẫn thấy nó y như vậy.

Cùng thế ấy, khi hành về sự phát sanh của danh và sắc tự nhiên ta hiểu biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Không cần phải học. Vài người đã có học nghĩ rằng phải học trước rồi mới hành. Không phải vậy. Những gì mà ta học chỉ là khái niệm, không phải thực tại. Vị hành giả chú niệm vào sự phát sanh của danh và sắc, hiểu biết danh và sắc phát sanh lên như thế nào cũng giống như lấy tay sờ đụng nó. Vị ấy không cần phải học. Nếu có một thốt tượng sờ sờ trước mắt ắt ta không cần phải nhìn vào bức ảnh chụp hình voi để biết nó như thế nào.

Vị hành giả niệm trạng thái phòng lên và xếp xuống ở bụng hiểu biết sự phòng nổi lên cứng hay mềm -- đặc tính của nó. Vị ấy hiểu biết cử động lên hay xuống -- cơ năng của nó. Vị ấy cũng hiểu biết lối đưa hơi vào và đẩy hơi ra -- sự biểu lộ của nó. Nếu thấu hiểu rõ ràng sự vật đúng theo thực tướng của nó như vậy thì vị hành giả ấy có cần phải học gì nữa không? Không, nếu vị ấy muốn tự mình chứng ngộ. Nhưng nếu vị ấy muốn truyền dạy lại người khác thì ắt cần phải học.

Khi niệm, “Chân Mặt Bước”, “Chân Trái Bước” ta hiểu biết trạng thái căng thẳng trong mỗi bước -- đặc tính của nó. Ta hiểu biết tác động di chuyển -- cơ năng. Ta hiểu biết sự đưa ra -- sự biểu lộ của nó. Đó là hiểu biết đúng, hiểu biết chân chánh.

Bây giờ, để tự mình hiểu biết làm thế nào chỉ niệm những gì phát sanh mà ta có thể phân biệt đặc tính v.v... hãy cố gắng hành thiền thử. Chắc chắn là hiện giờ ta có nghe nóng, đau, mệt, hay nhức ở một nơi nào trong cơ thể. Đó là những cảm giác khó chịu, thọ khổ. Hãy gom tâm vào thọ khổ ấy và ghi nhận, “Nóng, Nóng”, hoặc “Đau, Đau”. Ta sẽ thấy rằng mình đang trải qua kinh nghiệm khó

chịu và đau khổ. Đó là đặc tính của đau khổ, qua kinh nghiệm khó chịu. Khi thọ khổ thì ta buồn nản, xuống tinh thần. Nếu khổ ít, buồn nản ít. Nếu khổ nhiều ắt buồn nản nhiều. Và nếu thọ khổ thật nhiều thì đầu có ý chí đồng mãnh cũng nghe xuống tinh thần. Một khi đã quá mệt mỏi ta không thể cử động. Cái gì làm xuống tinh thần và buồn nản ấy là cơ năng của thọ khổ. Ta nói xuống tinh thần, “tinh thần” ấy là tâm. Khi tinh thần, hay tâm, ấy xuống thấp thì các tâm sở đồng phát sanh với nó cũng xuống thấp theo.

Sự biểu lộ của thọ khổ là tình trạng bức rức. Tình trạng này biểu hiện dưới hình thức phiền não, âu sầu, một cái gì khó chịu đựng. Trong khi niệm, “Nóng, Nóng”, “Đau, Đau”, trong cơ thể của hành giả có cái gì bức rức khó chịu. Đôi khi khó chịu đựng đến nỗi phải rên rĩ.

Nếu niệm thọ khổ trong cơ thể khi nó phát sanh ta hiểu biết tình trạng chịu đựng một xúc giác không đáng được ưa thích -- đặc tính của nó. Sự phai dần tình trạng khó chịu là cơ năng của nó và phiền não là sự biểu lộ. Đó là phương cách mà theo đó hành giả thấu đạt sự hiểu biết.

Niệm Tâm

Ta cũng có thể niệm tâm. Tâm hay biết và suy tư. Như vậy, cái gì hay biết và suy tư là tâm. Khi hành thiền, đặt chú niệm vào cái tâm ấy, “Suy Tư”, Tưởng Tượng”, “Nghĩ Ngợi”, mỗi khi nó phát sanh. Ta sẽ thấy rằng bản chất cố hữu của tâm là đi đến đối tượng, hay biết đối tượng. Đó là

đặc tính của tâm, như lời dạy, “Tâm có đặc tính là hay biết.” Mỗi loại tâm đều hay biết. Nhãn thức hay biết đối tượng, cũng như nhĩ thức, tỷ thức, thân thức và ý thức.

Khi có một nhóm người làm việc chung trong một tập thể thì có người cầm đầu. Tâm là người cầm đầu, hay biết đối tượng nào phát hiện ở cửa nào trong sáu cửa (lục căn). Khi đối tượng là hình thể vật chất phát hiện trước mắt (nhãn căn), thì tâm đầu tiên hay biết (nhãn thức). Theo sau đó là cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), lòng ham muốn, thỏa thích, bất mãn, ngưỡng mộ v.v... Cùng thế ấy, khi có tiếng động ở tai (nhĩ căn), chính cái tâm hay biết đầu tiên. Điều này càng rõ rệt hơn khi ta nghĩ ngợi hoặc tưởng tượng. Khi đang niệm, “Phòng”, “Xep” mà có ý nghĩ nào phát hiện, phải ghi nhận ý nghĩ ấy. Nếu có thể ghi nhận ngay lúc nó vừa phát hiện thì nó sẽ tan biến. Nếu không ghi nhận được tức khắc lúc nó vừa khởi hiện ắt sẽ có nhiều chấp tư tưởng nối tiếp theo liền sau đó như thỏa thích, ham muốn v.v... Chừng đó hành giả sẽ nhận thức rõ rệt tâm dẫn đầu các pháp như thế nào -- đó là cơ năng của nó.

“Tâm dẫn đầu các pháp...”

(Dhammapada, Kinh Pháp Cú, câu 1)

Nếu có thể ghi nhận tâm ngay mỗi khi nó vừa phát hiện, ta sẽ thấy rõ nó tác hành thế nào như người lãnh đạo, lúc hướng về đối tượng này, lúc phóng qua đối tượng khác.

Lại nữa, Bản Chú Giải dạy: *“Sự biểu lộ của tâm là trạng thái liên tục nối tiếp”*. Khi niệm, “Phòng”, “Xep” v.v... đôi khi tâm phóng đi. Ta ghi nhận tâm phóng, và nó chấm dứt. Rồi một chấp khác phóng đi. Rồi ta ghi nhận, và nó chấm dứt. Lại một chấp khác phóng đi. Ta lại ghi nhận, và nó chấm dứt. Ta phải ghi nhận nhiều lần. Cái tâm đến và đi như thế ấy. Lúc bấy giờ ta có thể nhận định,

“Tâm là một sự liên tục nối tiếp những diễn biến đến rồi đi, hết cái này đến cái khác. Khi cái này chấm dứt, cái kia khởi sanh.” Ta nhận thức rõ rệt trạng thái liên tục nối tiếp, sự biểu lộ của tâm. Vị hành giả nhận thức như vậy cũng nhোáng thấy hiện tượng tử sanh. *“Xét cho cùng, cái chết không phải là gì lạ. Nó cũng chỉ như sự chấm dứt của chấp tư tưởng mà ta đang ghi nhận. Tái sanh trở lại cũng chẳng khác nào sự phát hiện của chấp tư tưởng mới. Hiện giờ ta đang ghi nhận các chấp tư tưởng kế tiếp theo sau nó, trong một chuỗi dài những chấp tư tưởng.”*

Để chứng tỏ rằng mặc dầu không có học, ta vẫn có thể hiểu biết đặc tính, cơ năng, và phương cách biểu lộ của sự vật, ta đã lấy nguyên tố gió của những tính chất vật lý, cũng như thọ khổ và thức của tính chất tâm linh. Ta niệm ngay lúc nó khởi sanh. Phương pháp này có thể áp dụng vào những tính chất vật lý và tâm linh khác. Nếu niệm ngay lúc nó khởi hiện ta sẽ hiểu biết đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó. Một hành giả sơ cơ có thể niệm và chỉ hiểu biết các uẩn thủ qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Trong giai đoạn sơ khởi, với tuệ phân tích danh-sắc và với tuệ phân biệt nhân duyên làm bước tiến sơ đẳng trong pháp hành thiền Minh Sát hành giả hiểu biết bấy nhiêu đó cũng đủ rồi. Đến khi thật sự tiến đến tuệ minh sát như Tuệ Quán Trạch, hành giả sẽ chứng ngộ những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã.

Để Làm Gì Và Vào Thời Gian Nào?

Bây giờ ta lại hỏi: Hành thiền, niệm ngũ uẩn thủ thì ích lợi gì? Về vấn đề thời gian, khi hành thiền ta niệm vào thời

gian nào, quá khứ, hiện tại, vị lai hay trong thời gian vô hạn định?

Hành thiền để làm gì? Có phải niệm ngũ uẩn thủ để thâu thập tài sản hay sự nghiệp trần gian không? Để chữa bệnh chăng? Để phát huy huệ nhãn chăng? Hay là để có thể bay bổng lên không trung, hoặc để được phép thần thông siêu phàm nào? Thiền Minh Sát hoàn toàn không nhằm đến những mục tiêu ấy. Có trường hợp chữa được bệnh ngặt nghèo nhờ hành thiền. Vào thời Đức Phật có người trở nên toàn hảo và có thần thông nhờ hành Thiền Minh Sát. Ngày nay có thể cũng có người đạt được những năng lực siêu phàm. Nhưng mục tiêu căn bản của Thiền Minh Sát không phải là thành đạt năng lực siêu phàm.

Khi hành thiền có phải ta đặt chú niệm vào những hiện tượng đã trôi qua trong quá khứ không? Hay là ta niệm những hiện tượng còn chưa đến, những hiện tượng trong tương lai? Hoặc nữa, phải chăng ta niệm những hiện tượng không phải trong quá khứ, tương lai, hiện tại, mà chỉ xảy ra trong tưởng tượng, như ta đã đọc ở đâu, trong một quyển sách nào?

Giải đáp cho những câu hỏi ấy là: Ta hành thiền để không bám níu, và niệm những gì đang phát hiện.

Đúng vậy, người không hành thiền có khuynh hướng bám níu vào danh và sắc đang phát hiện, mỗi khi họ thấy, nghe, sờ đụng, hoặc mỗi khi họ hay biết. Họ bám níu vào đó với lòng tham ái, thỏa thích. Họ bám níu với tà kiến, nghĩ rằng đó là thường còn, hạnh phúc, là ta, là tự ngã. Ta hành thiền để cho những bám níu tương tự không phát sanh, để vượt thoát ra khỏi mọi luyến ái. Đó là mục tiêu căn bản của Thiền Minh Sát.

Khi hành thiền ta niệm những gì đang phát hiện, không niệm những sự vật đã qua, chưa đến, hoặc trong thời gian vô hạn định. Nơi đây ta chỉ đề cập đến pháp thiền thực hành. Trong pháp hành suy niệm ta chú niệm về quá khứ, vị lai và thời gian vô hạn định. Để Sư giải thích. Thiền Minh Sát có hai: thực hành và suy niệm. Tuệ giác mà mình thâu đạt bằng cách niệm những gì thật sự đang phát hiện qua đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó là tuệ minh sát thực hành. Từ giác tuệ này ta suy diễn đến trạng thái vô thường, khổ, vô ngã của sự vật trong quá khứ và vị lai, những gì mà chính ta không có chứng nghiệm. Đó là tuệ suy niệm.

“Sáp nhập cả hai (những gì thấy và những gì không thấy) vào một, bằng cách theo dõi đối tượng”

(Paṭisambhidā)

Sách Thanh Tịnh Đạo giải thích câu trên như sau:

“... bằng cách theo dõi, đi theo đối tượng mà mình thấy, hình dung cả hai (những gì mình thấy và những gì không thấy) và sáp nhập làm một trong bản chất cố hữu. Cũng như cái này (cái đang được thấy), cùng thể ấy, trong quá khứ những gì được cấu thành đã hoại diệt, và trong tương lai những vật cấu thành cũng sẽ hoại diệt”.

(Visuddhi Magga)

“Đối tượng đang được thấy” là tuệ minh sát phát sanh do thực hành. Và “đi theo đối tượng mà mình thấy ... hình dung cả hai ... trong quá khứ ... trong tương lai” là tuệ minh sát suy niệm, phát sanh do sự suy diễn từ tuệ thực hành. Nơi đây xin hãy thận trọng ghi nhận: Để phát triển minh sát tuệ chỉ có thể suy niệm khi đã có giác tuệ phát sanh do pháp thực hành. Không thể suy diễn nếu không có

giác tuệ hiểu biết hiện tại. Bản Chú Giải Kathāvatthu giải thích:

“Đã thấy đặc tính vô thường ở một vật được cấu tạo ta đi đến kết luận và áp dụng cho những vật khác, xem tất cả sự vật trong đời sống là vô thường.”

Tại sao không niệm những gì trong quá khứ hay trong vị lai? -- Bởi vì nó không giúp ta hiểu biết bản chất thật sự và không thanh lọc ô nhiễm. Ta không còn nhớ những kiếp quá khứ. Dầu trong kiếp sống này đi nữa ta cũng không còn nhớ phần lớn những gì đã xảy diễn trong thời thơ ấu. Như vậy, niệm vào quá khứ làm thế nào ta có thể hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của nó với những đặc tính và những cơ năng? Có thể ta còn nhớ những gì đã xảy ra trong thời gian gần đây hơn. Tuy nhiên, ta hồi nhớ với ý nghĩ, “Tôi đã thấy”, “Tôi đã nghe”, “Tôi đã suy tư”. “Chính là ‘Tôi’ đã thấy nó trong thời điểm ấy, và chính ‘Tôi’ đang thấy trong hiện tại.” Có ý niệm “Tôi” đến với ta. Cũng có thể ta có ý niệm “thường còn” và “hạnh phúc”. Như vậy hồi nhớ lại những chuyện xưa cũ trong lúc hành thiền không giúp ta hướng đến mục tiêu. Ta bám vào nó, và sự bám níu này thật khó mà gỡ ra, khó mà điều phục. Mặc dầu ta có thể nhìn vào nó, xem như danh và sắc, với tất cả những gì ta đã học và đã suy tư, ý niệm “Tôi” vẫn còn thâm kín ẩn sâu, bởi vì ta đã chặt chẽ bám níu vào nó. Một đảng ta nói, “vô thường” và đảng khác ta gán bó dính chặt vào ý niệm “thường còn”. Ta ghi nhận, “khổ” nhưng ý niệm, “hạnh phúc” không ngừng phát hiện. Ta niệm, “vô ngã” nhưng ý niệm về một bản ngã vẫn còn được duy trì mạnh mẽ vững chắc. Ta lý luận với chính ta. Nhưng sau cùng, kết quả của công trình hành thiền của ta phải nhường bước trước thành kiến ngã chấp.

Tương lai chưa đến, và ta không thể chắc chắn nó sẽ như thế nào khi nó đến. Ta có thể niệm trước thời gian, nhưng khi thật sự nó đến ta lại không niệm. Chừng đó tham ái, tà kiến và ô nhiễm sẽ phát sanh trở lại như cũ. Như vậy, với sự hỗ trợ của pháp học và của suy tư, niệm về tương lai không thể đưa đến giác tuệ hiểu biết thực tướng của sự vật. Và đó cũng không phải là đường lối làm giảm suy ô nhiễm.

Còn những sự vật trong thời gian vô hạn định thì không bao giờ có hiện hữu, sẽ không hiện hữu, và cũng không có trong hiện tại, ở bên trong ta cũng như nơi người khác. Nó chỉ được tạo nên trong trí tưởng tượng và suy tư, có vẽ trí thức và cao siêu, nhưng suy xét tận tường nó chỉ là những khái niệm về danh từ, dấu hiệu, hoặc hình thể. Thí dụ như có người niệm, “Sắc là vô thường. Sắc phát sanh từng lúc và hoại diệt từng lúc”. Hỏi người ấy sắc là gì? Sắc đó ở quá khứ, hiện tại, hay vị lai? Sắc ấy ở bên trong mình hay ở nơi người khác? Nếu là ở bên trong mình, vậy nó ở đâu? Ở thân? Ở tay chân? Trong mắt? Trong tai? Ta sẽ thấy rằng nó chỉ là khái niệm suông và chỉ hiện hữu trong tưởng tượng. Vì lẽ ấy ta không niệm sự vật trong thời gian vô hạn định.

Khởi Nguyên

Nhưng những hiện tượng trong hiện tại là cái gì phát hiện ở sáu cửa (lục căn), ngay trong lúc hiện tại. Nó chưa bị nhiễm ô, giống như một miếng vải hay một tờ giấy trong trắng mới nguyên, không bị nhơ bẩn. Nếu ta nhanh chóng kịp thời chú niệm ngay lúc nó vừa sanh khởi thì nó còn

trong sạch. Nếu không được ghi nhận kịp thời nó sẽ bị bỏn nhơ thì không còn có thể hết bỏn nhơ. Nếu ta hờ hững thiếu sót, không ghi nhận tức khắc danh và sắc lúc nó khởi hiện sẽ có lòng luyến ái bám níu (thủ) xen vào. Có sự bám níu với tham ái -- ái thủ, cố bám vào những khát vọng. Có sự bám níu với tà kiến -- tà kiến thủ, dính mắc trong quan kiến sai lạc về nghi thức lễ bái và cúng tế, về tự ngã. Khi mà thủ (tức sự bám níu) phát sanh thì sao?

“Do thủ tạo duyên, hữu phát sanh. Do hữu tạo duyên, có sanh. Sanh tạo duyên cho già và chết, sầu muộn, đau khổ, ưu phiền, thất vọng và ta thân phát sanh. Đó là khởi nguyên của toàn khối đau khổ.”

(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, I, 333;

Saṃyutta Nikāya, Tạp A Hàm, II, 1-2)

Thủ, hay bám níu, không phải là vấn đề nhỏ. Nó là căn nguyên khởi phát những hành động thiện và những hành động bất thiện. Mỗi khi làm điều gì, chúng ta nghĩ rằng điều đó tốt. Cái gì làm cho ta nghĩ rằng điều ấy là tốt? Đó là thủ, sự bám níu. Người khác có thể nghĩ rằng điều đó xấu, nhưng đối với người hành động thì điều đó tốt. Nếu nghĩ rằng không tốt ắt người ấy không làm. Có một đoạn trích từ lời dạy của vua Asoka (A Dục) được ghi tạc trên đá như sau: *“Ta nghĩ rằng việc làm của ta là tốt. Không bao giờ ta nghĩ rằng nó là xấu.”*. Tên trộm đi ăn trộm vì anh nghĩ rằng trộm của người là tốt. Người ăn cướp, giết của thiên hạ vì nghĩ rằng cướp giết là tốt. Kẻ sát nhân giết người vì nghĩ rằng làm như vậy là tốt. Vua Ajātasattu (A Xà Thế) giết cha là Vua Bimbisāra (Bình Sa Vương) vì nghĩ rằng điều đó là tốt. Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) âm mưu sát hại Đức Phật. Tại sao? -- Bởi vì đối với

ông làm như vậy là tốt. Người kia uống thuốc độc tự quyền sinh vì nghĩ rằng làm như vậy là tốt. Những con thiêu thân tự lau mình vào ngọn lửa vì nghĩ rằng đó là việc làm tốt. Tất cả chúng sanh làm những gì họ làm vì nghĩ rằng như vậy là tốt. Nghĩ rằng điều đó tốt tức có sự bám níu, thủ. Một khi thật sự bám chặt ta mới làm. Kết quả sẽ ra sao? Kết quả là có những hành động thiện, tốt, và những hành động xấu, bất thiện.

Cố tránh, không gây đau khổ cho người khác là hành động thiện. Tôn kính bậc trưởng thượng, những người đáng được tôn kính, là hành động thiện. Một hành động thiện có thể đem lại cuộc sống an lành, trường thọ và khỏe mạnh trong kiếp hiện tiền và còn sẽ đem lại những quả lành trong nhiều kiếp vị lai. Bám níu như vậy là đúng, là bám níu chân chánh. Những ai bám chặt vào những hành động thiện như bố thí, trì giới, sẽ nhờ đó tạo thiện nghiệp. Rồi kết quả là thế nào? *“Do hữu tạo duyên, có sanh.”* Sau khi chết sẽ tái sanh trở lại. Tái sanh về đâu? Vào những cảnh nhàn lạc trong giới người hay trời. Nếu là người, họ sẽ là người tốt phước, trường thọ, đẹp đẽ, khỏe mạnh, trong những gia đình giàu sang quyền quý, có nhiều người phục vụ, có tài sản lớn lao. Có thể gọi là những “người hạnh phúc”. Nếu sanh vào cảnh trời cũng vậy, họ được có nhiều tiên nam và tiên nữ hầu hạ và sống trong cung điện nguy nga. Họ đã bám níu trong những ý niệm hạnh phúc, hiểu theo ý nghĩa trần tục. Họ được gọi là những chúng sanh hữu hạnh.

Nhưng theo quan điểm của Phật Giáo, họ là những nhân vật -- đâu là người hay là Trời -- không thoát khỏi đau khổ. *“Do sanh tạo duyên, có già và chết.”* Mặc dầu được sanh ra là người hữu hạnh, họ sẽ già nua và đi vào hoàn

cảnh của “một cụ già hạnh phúc”. Hãy nhìn xem các “cụ già hạnh phúc” ấy trong thế gian. Một khi đã quá bảy hoặc tám mươi thì không phải mọi sự việc đều tốt đẹp cho họ. Tóc bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc, lưng mỏi, gối cứng, sức kiệt, và chỉ còn là một người không làm gì được. Với tất cả tài sản sự nghiệp và danh vọng quyền thế, các cụ ông hay cụ bà ấy có thể thật sự hạnh phúc không? Rồi đến những chứng bệnh gọi là bệnh già như ăn không ngon, ngủ không yên giấc, mỗi khi ngồi xuống hoặc đứng lên đều thấy khó khăn và cuối cùng, phải chết. Trường giả triệu phú, vua chúa, người quyền thế, tất cả đều phải chết một ngày nào. Và chừng đó họ cũng không thể nương nhờ vào ai khác. Thân bằng quyến thuộc xúm xít quanh quần bên họ, nhưng khi vừa nằm xuống mắt nhắm rồi thì phải ra đi. Một khi lìa đời họ sẽ đơn độc một mình dẫn thân vào một cuộc sống mới. Họ sẽ luyến tiếc bỏ lại bao nhiêu tiền của. Nếu là người đã có tạo nhiều thiện nghiệp họ sẽ khỏi phải lo sợ cho tương lai.

Cùng thế ấy, chư Thiên cũng phải chết. Các vị Trời cũng không thể tránh khỏi phải chết. Một tuần trước khi chấm dứt tuổi thọ ở cảnh Trời có năm điềm báo trước cho các vị ấy. Những tràng hoa của các Ngài, vốn luôn luôn xinh tươi đẹp đẽ, bắt đầu héo xào. Y phục mà các Ngài mặc, trước kia luôn luôn thơm tất mới mẻ, lúc bấy giờ trở nên cũ dần. Mồ hôi đổ ra từ hai nách, một diễn biến bất thường. Thân hình luôn luôn tráng kiện của các Ngài dần dần tiêu tụy. Trong trạng thái nhàn lạc ở cõi Trời các Ngài không bao giờ chán, nhưng lúc cái chết sắp đến các Ngài cảm nghe chán nản. Khi năm điềm này xuất hiện các vị Trời ấy nhận thức liền cái chết sắp đến và rất kinh sợ. Vào thời Đức Phật có vị Trời Sakra (Vua Trời Đế Thích), thấy

năm triệu chúng trên báo hiệu cái chết sắp đến thì kinh hoàng lo sợ, biết mình sắp mất hết tất cả mọi vinh quang của đời sống. Ngài đến hầu Phật và xin Phật cứu giúp. Đức Phật thuyết giảng một thời Pháp. Nghe xong, Vua Trời Sakra đắc Quả Nhập Lưu. Vị Trời Đế Thích già, chết. Và một vị Đế Thích mới, tái sanh. Đó là cái phước của vị Trời Đế Thích, lúc bấy giờ được sống vào thời có một vị Phật và được gặp Đức Phật. Nếu không thì ắt là một đại họa cho Ngài.

Chẳng những già và chết, “... sầu muộn, đau khổ, ưu phiền, thất vọng và ta thân phát sanh.” Tất cả những điều này là đau khổ. “Như thế ấy khởi phát toàn thể khởi đau khổ.” Dầu sao, một đời sống lương thiện mà xuất nguyên từ sự bám níu vẫn còn là đau khổ khủng khiếp. Người hay Trời, tất cả đều đau khổ.

Nếu một kiếp sống tốt của người tạo nhiều thiện nghiệp vẫn là đau khổ thì phải chăng tốt hơn không nên tạo thiện nghiệp? -- Không. Nếu không tạo thiện nghiệp ắt có bất thiện nghiệp xen vào, và nghiệp bất thiện sẽ dẫn ta xuống những cảnh địa ngục, cầm thú, hoặc ngạ quỷ. Tái sanh vào địa ngục không khác nào lau mình vào đám lửa to lớn. Dầu là một vị Trời trong cảnh giới cao cũng không thể làm gì chống đối lại lửa địa ngục. Vào thời Đức Phật, có một vị chúa Ma Vương tên Dusi. Vị này có ý khinh khi Đức Phật và chư Tăng. Ngày kia ông lại sát hại một vị A La Hán. Do hành động bạo tàn ấy, sau khi chết vị chúa Ma Vương tái sanh vào địa ngục Avici (A Tỳ). Khi sa vào đó rồi thì phải chịu biết bao là đau khổ. Những người hung bạo độc ác trên thế gian một ngày kia cũng sẽ chịu số phận tương tự. Và sau khi cùng cực đau khổ lâu ngày ở địa ngục họ sẽ còn tái sanh trở lại vào cảnh thú và cảnh ngạ quỷ.

Thủ Phát Sanh Như Thế Nào?

Như vậy, thủ, hay sự bám níu, quả thật là đáng sợ. Nó cũng rất quan trọng. Hành thiền là để làm cho thủ không phát sanh, để buông xả, để chấm dứt bám níu. Ta hành thiền để không bám níu với lòng tham ái hay với tà kiến -- vì xem là thường còn hay hạnh phúc, vì thành kiến ngã chấp, thấy thân này là "Ta", là "Của Ta". Những ai không hành thiền, bám níu mỗi khi họ thấy, nghe, cảm giác, hay tri giác. Ta hãy tự hỏi xem mình có bám níu không. Câu trả lời sẽ thật rõ ràng.

Hãy bắt đầu với sự thấy. Thí dụ như thấy vật gì đẹp. Ta nghĩ gì về vật ấy? Ta thỏa thích hoan hỉ với nó. Có phải vậy không? Ta sẽ không nói, "Tôi không muốn thấy. Tôi không muốn nhìn nó." Trong thực tế ta nghĩ, "Cái này thật đẹp! Thật dễ thương!" Ta mỉm cười, thỏa thích. Cùng lúc ta cũng nghĩ rằng nó thường còn. Dầu thấy một người hay một vật vô tri vô giác, ta cũng nghĩ rằng nó đã hiện hữu trong quá khứ, đang hiện hữu trong hiện tại, và sẽ tiếp tục hiện hữu trong tương lai. Mặc dầu không phải là sở hữu của ta nhưng ta vẫn xem nó như của chính mình và thỏa thích với nó. Nếu đó là quần áo, ta tưởng tượng như mặc nó vào, và thỏa thích. Nếu đó là đôi giày, ta hình dung đôi giày trong chân mình. Nếu là một người, đàn ông hay đàn bà, ta tưởng tượng như người ấy thân thuộc, ở gần bên mình, và thỏa thích.

Khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng cũng vậy. Ta thỏa thích trong mọi trường hợp. Với ý căn, phạm vi của trí tưởng tượng càng rộng lớn hơn để làm cho ta thỏa thích với những gì mà thật sự ta không biết. Ta khát khao thèm thường và tưởng tượng nó là của mình, và thỏa thích. Nếu thật sự nó

là của chính ta thì khỏi phải nói. Ta luôn luôn nghĩ đến và lúc nào cũng thỏa thích với nó.

Hành thiền là để kiểm soát những thỏa thích tương tự, để kiểm soát những bám níu.

Ta cũng bám níu vào tà kiến. Ta bám níu vào thân kiến, cố chấp thân này thật sự là của ta. Khi thấy, ta cố chấp có một người, một bản ngã thấy. Ta cũng chấp sự nhận thức ấy là một người, một bản ngã. Nếu tuệ minh sát không được phát triển đầy đủ, mỗi khi thấy vật gì là ta bám níu liền vào nó. Hãy suy tư, nhớ lại kỹ. Tự ta sẽ thấy rõ lòng luyến ái bám níu đã phát sanh đến ta như thế nào. Luôn luôn ta nghĩ rằng chính ta là một bản ngã, cũng như những người khác, và tất cả đều sống một kiếp sống lâu dài. Trong thực tế, không có gì tương tự. Không có gì giống như một kiếp sống lâu dài. Chỉ có danh và sắc phát sanh từng chập, cái này đến cái kia, liên tục nối tiếp. Danh và sắc ấy, ta xem là một người, một bản ngã, và bám chặt vào nó. Hành thiền nhằm ngăn chặn, không để cho những bám níu với tà kiến tương tự phát sanh.

Nhưng phải niệm sự vật ngay lúc nó phát sanh. Chỉ phải làm như vậy ta mới có thể ngăn chặn lòng luyến ái bám níu. Bám níu sanh khởi từ lục thức: nhãn thức (tức sự hay biết đối tượng của sự thấy), nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Và những thức này sanh khởi ở lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Có thể nào bám níu vào những gì mà ta không bao giờ biết, chưa bao giờ thấy không? - Không. Có thể nào bám níu vào những gì ta chưa bao giờ nghe không? - Không. Chính Đức Phật đã nêu lên câu hỏi:

"Bây giờ, hỡi này con của Malunkya, con nghĩ thế nào? Về những hình thể mà mắt có thể nhận ra,

những hình thể mà con chưa thấy, những hình thể mà trước kia con chưa bao giờ thấy, những hình thể mà trong hiện tại con không thấy, cũng không trông đợi sẽ thấy trong tương lai, (về những hình thể ấy) con có chăng một ý nghĩ thiên vị nào, có khát vọng nào, hay có lòng luyến ái bám níu nào không?"

-- *Bạch Đức Thế Tôn, không.*

(Sarıyutta Nikāya, Tập A hàm, IV, 72)

Những hình thể kia mà chưa từng trông thấy là gì? Những thị xã, làng mạc và quốc gia mà ta chưa từng đến, những người, nam hay nữ, sống ở đó và cảnh vật ở đó. Làm thế nào có ai đem lòng thương một người mà mình chưa từng gặp? Như vậy, ta không luyến ái, bám níu vào người mà mình chưa từng biết, chưa từng nghe đến? Ô nhiễm liên quan đến những sự vật hay những nhân vật ấy không thể phát sanh. Ta không cần phải hành thiền, đặt chú niệm vào nó. Nhưng, những gì ta đang thấy là vấn đề khác. Ô nhiễm có thể phát sanh nếu ta không hành thiền để ngăn chặn. Trường hợp những sự vật được nghe, nếm, hửi, sờ đụng và nghĩ đến, cũng được hiểu cùng một thể ấy.

Niệm Ngay Trong Hiện Tại

Nếu lơ đãng, không niệm những hiện tượng đang phát sanh và do đó không hiểu biết bản chất thật sự của vạn pháp là vô thường, khổ, vô ngã, ắt ô nhiễm có thể khởi sanh. Đó là trường hợp các ô nhiễm ngủ ngầm. Bởi vì những ô nhiễm này sanh khởi từ những đối tượng của sự hay biết (lục thức) nên gọi đó là "đối tượng ngủ ngầm". Người ta bám níu vào những gì, và tại sao bám níu? Người ta bám níu vào những

những gì, và tại sao bám níu? Người ta bám níu vào những vật hay những người mà họ đã có thấy, bởi vì họ đã thấy. Nếu hờ hững, không niệm ngay lúc nó khởi hiện thì, bằng cách này hay cách khác, thủ sẽ phát sanh. Ô nhiễm luôn luôn ngủ ngầm trong bất luận những gì ta thấy, nghe, hửi v.v....

Nếu có niệm, ta sẽ nhận thức rằng những gì ta thấy, những gì ta nghe, đều hoại diệt. Nó hoại diệt rất nhanh chóng. Một khi đã thấy như thật sự nó là vậy thì không có gì để ưa thích, không có gì để ghét bỏ, không có gì để bám níu vào, ắt không có sự bám níu, không có thủ.

Ta phải niệm ngay lúc thấy. Không thể trì hoãn. Đi mua đồ, có thể "mua chịu", rồi một lúc khác sẽ trả tiền. Nhưng hành thiền thì không thể "chú niệm chịu". Phải niệm ngay trong hiện tại. Chỉ có làm như vậy "thủ" mới không sanh khởi. Đúng theo ngôn ngữ của kinh điển ta phải niệm liền sau khi tiến trình nhãn căn chấm dứt và trước khi tiến trình ý căn kế đó bắt đầu.

Khi thấy một hình thể, tiến trình tâm diễn tiến như sau: Trước tiên ta thấy đối tượng phát hiện. Đó là tiến trình thấy. Rồi ta duyệt lại đối tượng đã được thấy. Đó là tiến trình duyệt xét. Rồi ta ráp những gì đang được thấy chung lại với nhau thành một hình thể. Đó là tiến trình hình thể. Sau cùng, ta có khái niệm về tên. Đó là tiến trình danh tánh. Với những sự vật mà trước kia chưa từng thấy và do đó, chưa từng được biết tên, tiến trình danh tánh này không phát sanh. Trong bốn tiến trình này, khi cái đầu tiên, tiến trình thấy, khởi phát thì ta thấy hình thể hiện tại lúc nó phát hiện -- đó là thực tế. Khi tiến trình duyệt xét phát khởi, ta duyệt xét lại cái hình thể đã thấy trong quá khứ -- lại cũng thực tế. Vẫn chưa có khái niệm. Sự khác

biệt là thực tế trong hiện tại và thực tế trong quá khứ. Trong giai đoạn thứ ba, ta tiến đến khái niệm về hình thể. Với giai đoạn thứ tư, ta khái niệm về danh tánh. Các tiến trình kế tiếp theo sau đó là những khái niệm khác nhau. Đó là tiến trình tâm thông thường phát sanh đến người không thực hành Thiền Minh Sát.

Có 14 chấp tư tưởng trong tiến trình thấy. Nếu không có nhãn thức, nhĩ thức hay ý thức phát sanh thì luồng hộ kiếp (*bhavaṅga*) tiếp tục trôi chảy. Những chấp tư tưởng hộ kiếp này cùng một loại với thức-tái-sanh. Đây là loại tâm của người đang ngủ mê. Khi đối tượng của một trong ngũ căn, như của nhãn căn chẳng hạn, phát sanh, luồng hộ kiếp chấm dứt và nhãn thức v.v.... phát sanh.

Vừa khi chấp tư tưởng hộ kiếp (*bhavaṅga*) chấm dứt, một chấp tư tưởng mới phát sanh, hướng về đối tượng theo đường nhãn căn. Khi chấp này chấm dứt, nhãn thức phát sanh. Chấp nhãn thức vừa dứt thì chấp tiếp thu phát sanh. Rồi đến chấp suy đặc. Sau đó đến chấp tư tưởng xác định, phân biệt và lựa chọn xem đối tượng có tốt không. Kế đó, và tùy theo kết quả của chấp xác định, đến giai đoạn xung lực (*javana*), nhận định hành động có đúng không. Giai đoạn xung lực (*javana*) này gồm 7 sát-na trôi qua luôn một lượt. Khi 7 chấp này chấm dứt thì tiếp liền theo đó có hai chấp ghi nhận (đăng ký tâm) phát sanh. Đến đây chấm dứt tiến trình tâm. Sau khi hai chấp ghi nhận chấm dứt tâm vào trở lại luồng hộ kiếp. Từ chấp hướng tâm về đối tượng đến chấp ghi nhận có tất cả là 14 chấp tư tưởng, hay sát-na tâm. Tất cả biểu lộ sự thấy. Đó là tiến trình của nhãn thức. Đối với hành giả đã có hành Thiền Minh Sát đầy đủ, sau khi luồng hộ kiếp chấm dứt và nhãn thức tiếp theo, tuệ minh sát suy đặc sự thấy phát sanh. Ta phải cố gắng chú

hay biết liền sự vật đúng như nó phải được thấy, ngay lúc nó phát hiện. Hành thiền như vậy gọi là “niệm trong hiện tại”.

“Vị ấy phân biệt sự vật trong hiện tại, đúng ngay lúc nó sanh khởi, nơi đây và trong hiện tại.”

(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, III, 227)

Sự hiểu biết trong khi duyệt xét tình trạng ảo huyền của những trạng thái hiện tại là Tuệ Thấu Hiểu sanh và diệt.”

(Paṭisambhidā Magga)

Hai đoạn trên đây, được trích từ những bài kinh (*sutta*), rõ ràng cho thấy rằng chúng ta phải niệm những trạng thái hiện tại. Nếu không niệm hiện tại chấp tư tưởng suy đặc liền phát sanh sau khi luồng hộ kiếp chấm dứt. Chấp tâm này phát sanh và suy đặc, duyệt xét cái gì vừa được thấy. Lúc bấy giờ tiến trình tâm bao gồm: tâm suy đặc 1, xung lực 7, và ghi nhận 2, tất cả 10 chấp tư tưởng, hay sát-na-tâm. Mỗi khi ta nghĩ ngợi hoặc suy tư, 3 loại gồm 10 chấp tư tưởng ấy phát sanh. Nhưng đối với người hành thiền, hình như chỉ có một chấp tư tưởng trôi qua mà thôi. Điều này thích hợp với lời giải thích trong hai sách Visuddhi Magga và Paṭisambhidā Magga, liên quan đến Tuệ Diệt. Nếu niệm trước khi chấp suy đặc phát hiện ta có thể tránh khỏi những khái niệm và chỉ ở trong thực tại -- vật được thấy. Tuy nhiên điều này không phải dễ đối với một hành giả sơ cơ.

Nếu không niệm kịp thời, ngay lúc chấp suy đặc phát sanh, ta sẽ lọt vào tiến trình hình thể và tiến trình danh tánh. Chừng đó thủ bước vào. Nếu niệm sau khi thủ đã xen vào, nó sẽ không tan biến. Vì lẽ ấy Sư (Ngài Mahāsi)

khuyến quý vị thiền sinh nên niệm tức khắc, trước khi những khái niệm sanh khởi.

Các tiến trình nghe, hửi, nếm, sờ đụng, phải được hiểu cùng một thể ấy. Với ý thức, tại ý căn, nếu không niệm tức khắc, những tiến trình kế tiếp sẽ phát sanh liền theo đó. Như vậy, phải niệm liền tức khắc để ngăn chặn kịp thời, đừng cho nó phát sanh. Đôi khi, trong lúc ghi nhận, “Phồng”, “Xẹp”, “Ngồi”, “Động”, một ý nghĩ hay một tư tưởng có thể chen vào. Phải ghi nhận liền, khi nó khởi sanh. Ta ghi nhận, và nó liền chấm dứt. Đôi khi tâm vừa muốn phóng đi, ta niệm, và nó lắng xuống. Theo lời vài người quen hành thiền, “Nó giống như đứa trẻ tinh nghịch, giốn phá. Khi nghe la, “Im!” thì tự nhiên ở yên.

Như vậy, khi ta kịp thời ghi nhận, ngay lúc thấy, nghe, sờ đụng, hoặc hay biết, ắt không có những chấp tư tưởng liên hệ nối tiếp, tạo duyên cho thủ phát sanh.

“Ta chỉ cảm nhận hình thể của vật được thấy, tiếng động được nghe, cảm giác vật được sờ đụng và ý nghĩ về việc được hay biết.”

Đoạn trên đây, trích từ kinh Malunkya Sutta, cho thấy rằng chỉ có sự thấy suông, tiếng động suông, cảm giác suông, ý nghĩ suông. Hãy nhớ như vậy, và chỉ có bản chất thật sự mà ta đã biết phát hiện, không có bám níu. Vị hành giả niệm bất luận gì phát sanh, ngay lúc nó phát sanh, nhận thấy rằng mọi sự vật đều phát sanh và hoại diệt. Cùng lúc, vị ấy nhận thức rõ ràng rằng mọi sự vật đều vô thường, khổ, vô ngã. Vị ấy tự mình thấu hiểu điều này -- không phải nhờ một vị thầy dạy. Chỉ có đó mới là hiểu biết thật sự.

Niệm Không Ngừng Nghỉ

Muốn đạt đến mức độ trí tuệ như vậy cần phải tận lực gia công. Không có gì bảo đảm rằng ta sẽ thành đạt tuệ giác trong một thời ngồi thiền. Có thể ngồi một triệu lần mới có được một lần. Vào thời Đức Phật có những vị chứng đắc Đạo và Quả sau khi nghe một câu kệ. Nhưng ta không thể trông đợi chuyện ấy xảy ra vào thời buổi này. Vào thừa ấy, vị thầy là chính Đức Phật. Ngài thấu hiểu tường tận căn cơ của người nghe. Còn người nghe là những vị toàn hảo, đã tạo đầy đủ ba la mật. Nhưng ngày nay, Pháp Sư là một người thường, chỉ giảng dạy chút đỉnh gì mà mình đã học. Vị ấy không thấu hiểu rõ ràng căn cơ của người nghe. Phần người nghe, khó mà nói rằng họ là quý ông hay quý bà toàn hảo. Nếu có đầy đủ ba la mật họ đã được giải thoát vào thời Đức Phật rồi. Như vậy, không thể đảm bảo rằng ta sẽ chứng ngộ tuệ giác trong một thời hành thiền. Sư chỉ có thể nói rằng nếu chuyên cần đầy đủ ta sẽ có khả năng thành đạt tuệ giác.

Phải gia công như vậy trong thời gian bao lâu? -- Sự thấu đạt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, bắt đầu với tuệ giác phát sanh do công trình trạch quán Giáo Pháp. Nó không đến trong tức khắc. Trước đó phải có tâm trong sạch (Tâm Tịnh), quan kiến trong sạch (Kiến Tịnh) và trong sạch vượt qua khỏi mọi nghi hoặc (Đoạn Nghi Tịnh). Theo trình độ của quý hành giả ngày nay, một vị đặc biệt đầy đủ điều kiện thuận lợi có thể chứng ngộ trong hai hoặc ba ngày. Phần lớn phải cần đến năm, sáu, hoặc bảy ngày. Nhưng tất cả đều phải gia công chuyên cần một cách tích cực. Những vị thiếu cố gắng đúng mức có thể không thành công trong

mười lăm hoặc hai mươi ngày. Nơi đây Sư chỉ đề cập đến một công trình kiên trì và đều đặn từ buổi đầu.

Thiền Minh Sát là một pháp hành liên tục, không gián đoạn, mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc suy nghĩ, không bỏ sót điều gì. Tuy nhiên, vị hành giả sơ cơ không thể nào ghi nhận đầy đủ tất cả. Hãy bắt đầu ghi nhận một số càng nhiều càng tốt. Theo dõi di động của cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì không khó. Chúng ta đã có đề cập đến vấn đề này. Hãy liên tục ghi nhận, “Phồng”, “Xẹp”, “Ngồi”, “Động”. Trong khi niệm như vậy có những ý nghĩ phát sanh. Hãy ghi nhận, “Suy Nghĩ”, “Tính Toán”, “Hiếu Biết”. Những ý nghĩ ấy là chướng ngại. Trừ phi loại trừ được nó ta không thể tiến đến tâm thanh tịnh và hiểu biết rõ ràng hiện tượng danh-sắc. Vậy, không nên để đuôi để nó xen vào. Hãy ghi nhận và loại trừ nó.

Nếu có những cảm giác khó chịu như mệt mỏi, nóng nảy, đau nhức, hoặc ngứa ngáy xảy ra trong thân, hãy chú tâm vào đó và ghi nhận, “Mệt, Mệt”, “Nóng, Nóng” khi nó phát sanh. Nếu có ý muốn duỗi tay hay chân ra hoặc co vào, cũng phải ghi nhận, “Muốn Duỗi Ra”, “Muốn Co Vào”. Khi co vào hoặc duỗi ra, mỗi cử động đều phải được ghi nhận, “Co Vào, Co Vào”, “Duỗi Ra, Duỗi Ra”. Cùng thế ấy khi ngồi dậy phải ghi nhận từng cử động nhỏ. Khi đi phải ghi nhận từng bước. Khi ngồi xuống, hoặc nằm xuống đều phải ghi nhận.

Mỗi cử động, mỗi ý nghĩ, mỗi cảm giác, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, hãy trở về niệm, “Phồng”, “Xẹp”, “Ngồi”, “Động”. Ta phải niệm trong khi ăn hay khi tắm rửa. Trong lúc ấy, nếu có vật gì lạ mà ta thấy, hoặc tiếng động lạ mà ta nghe, cũng phải ghi nhận. Ngoài thời gian bốn, năm, hoặc sáu tiếng để

ngủ, phải luôn luôn ghi nhận, không ngừng nghỉ. Phải cố gắng ghi nhận ít ra mỗi giây một việc.

Nếu có thể gia công kiên trì ghi nhận như vậy trong hai hoặc ba ngày, ta sẽ thấy niệm và định trở nên vững chắc. Nếu hai, ba ngày không được thì năm, sáu. Chừng đó rất ít khi những tư tưởng buông lung phát hiện. Dầu có khởi sanh đi nữa ta có thể ghi nhận ngay lúc nó khởi phát. Và khi ta ghi nhận là nó chấm dứt. Đối tượng được ghi nhận, như sự di động phồng lên xẹp xuống, và cái tâm ghi nhận, hình như diễn tiến nhịp nhàng, đúng lúc. Ta dễ dàng nhận thức đó là dấu hiệu cho biết rằng niệm và định của ta trở nên khá kiên cố. Nói cách khác, ta đã phát triển tâm thanh tịnh (Tâm Tịnh).

Sự Vật Tan Rã

Kể từ đây mỗi lần ta ghi nhận, đối tượng được ghi nhận và cái tâm ghi nhận đối tượng phát hiện như hai sự việc riêng biệt. Ta sẽ biết rằng hình thể vật chất, chẳng hạn như sự di động phồng lên xẹp xuống, là một, và trạng thái tâm ghi nhận là một khác.

Thông thường, hình thể vật chất và cái tâm hay biết nó, hình như là một. Kiến thức thấu thập do sách vở hay kinh điển nói rằng nó là hai, nhưng theo cảm giác cá nhân thì nó chỉ là một. Hãy thử di động ngón tay trỏ. Ta có thấy chẳng cái tâm phát ra ý muốn di động ngón tay? Ta có thể phân biệt cái tâm và ngón tay di động không? Nếu thành thật, câu trả lời sẽ là, “không”. Tuy nhiên, đối với vị hành giả đã phát triển vững chắc niệm và định, đối tượng của sự chú tâm và sự hay biết đối tượng ấy rõ ràng là hai sự việc,

không khác nào viên gạch chọi vào tường với bức tường là hai việc riêng biệt.

Đức Phật dùng hình ảnh viên ngọc và sợi chỉ xỏ viên ngọc (Dīgha Nikāya, Trường A Hàm, I, 72). Giống như khi nhìn vào, ta biết sợi chỉ xỏ ngang qua hột ngọc: đây là viên ngọc, đây là sợi chỉ xỏ ngang qua viên ngọc. Cùng thế ấy, người hành thiền biết: đây là hình thể, đây là tâm hay biết hình thể. Tâm liên quan đến và tùy thuộc nơi hình thể.

Khi ghi nhận, “Phòng”, cử động phòng lên là một việc. Sự hay biết cử động ấy là một việc khác. Chỉ có hai việc ấy hiện hữu. Khi ghi nhận, “Xẹp”, cử động xẹp xuống là một, sự hay biết cử động ấy là một việc khác -- chỉ có hai việc ấy. Tuệ giác tự nó phát sanh rõ ràng đến ta. Lúc đi, ta dõ chân lên, cử động dõ chân lên là một, sự hay biết cử động dõ chân là việc khác -- chỉ có hai việc ấy hiện hữu. Khi bước tới, đưa chân tới và hay biết cử động ấy là hai việc khác nhau. Đặt chân xuống và hay biết cái chân đặt xuống là hai việc riêng biệt. Hình thể vật chất và sự hay biết. Chỉ có hai việc. Không có gì khác.

Đến khi trạng thái tâm định càng được cải tiến thêm ta sẽ nhận thức rằng cả hai, những hiện tượng vật chất và tâm linh mà ta không ngừng ghi nhận cũng luôn luôn hoại diệt, theo thời gian của nó. Khi ta ghi nhận, “Phòng”, hình thể phòng lên dần dần phát hiện rồi hoại diệt, chấm dứt. Khi niệm, “Xẹp”, hình thể dần dần xẹp xuống, rồi hoại diệt. Ta cũng nhận thức rằng cả hai, cử động phòng lên và sự hay biết cử động phòng lên, đều chấm dứt. Cử động xẹp xuống và sự hay biết cử động ấy, đều hoại diệt. Mỗi khi ghi nhận ta chỉ thấy phát sanh và hoại diệt. Khi ghi nhận, “Co Vào” mà không lẫn lộn sáp nhập làm một những cử

động co vào liên tục nối tiếp, ta thấy, “Co Vào, Dứt”, “Co Vào, Dứt”, và như thế ấy, ý muốn co vào, hình thể co vào, và sự hay biết cử động co vào đến và đi, mỗi việc trong thời gian và nơi chốn của nó. Và khi ta ghi nhận, “Mệt”, “Nóng”, “Đau”, tất cả đều chấm dứt lúc mà ta ghi nhận. Ta thấy rõ điều này. Nó phát sanh rồi hoại diệt. Và như vậy là vô thường.

Vị hành giả tự mình lãnh hội lời dạy của Bản Chú Giải, “*Nó là vô thường, trong ý nghĩa là ‘không còn gì nữa hết sau khi trở thành’.*” Ta thấu đạt kiến thức ấy, không phải nhờ đọc sách hay nghe một vị thầy giảng dạy, mà tự mình hiểu biết. Đó mới thật sự là hiểu biết. Nghe lời dạy và tin theo đó là đức tin. Ôn nhớ lại những gì mình đã tin là học. Không phải kiến thức. Ta phải tự bản thân kinh nghiệm và hiểu biết. Đó là điều quan trọng. Thiền Minh Sát là pháp hành giúp hành giả tự mình thấu hiểu. Chỉ có vậy mới thật là tuệ minh sát.

Đề cập đến pháp suy niệm về đặc tướng vô thường Bản Chú Giải nói:

“... *cái gì vô thường phải được hiểu biết.*”

“... *trạng thái vô thường phải được hiểu biết.*”

“... *sự phân biệt trạng thái vô thường phải được hiểu biết.*”

(Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, I, 281)

Tiếp theo những câu vấn tất trên đây có lời giải thích, “*Nơi đây, ‘cái vô thường’ là ngũ uẩn.*” Phải biết rằng ngũ uẩn là vô thường. Mặc dầu có thể ta chưa hiểu biết được do kinh nghiệm bản thân, nhưng hãy hiểu biết như vậy. Không phải chỉ thế thôi. Ta cũng phải biết rằng ngũ uẩn là khổ, và tất cả đều không có một tự ngã. Nếu biết được bấy nhiêu thì ta có thể hành Thiền Minh Sát.

Kiến thức thấu đạt nhờ pháp học ấy được trình bày trong bài kinh Cūḷatanhāsāṅkhaya Sutta như sau:

“Này Vua Trời, nếu một vị tỳ khưu được nghe rằng, ‘tất cả mọi trạng thái đều không thích đáng để bám núu vào’, vị ấy thấu hiểu tất cả chân lý.”

“Thấu hiểu” có nghĩa là hành thiền, niệm danh và sắc, và hay biết. Đó là minh sát căn bản của Tuệ Phân Tích Danh-Sắc (nāmarūpaparicchedañāṇa) và Tuệ Phân Biện Nhân Quả. Vậy, nếu do pháp học hiểu biết rằng danh và sắc là vô thường, khổ, và vô ngã, ta có thể bắt đầu hành thiền, phân tích danh và sắc. Từ đó có thể tiến đến một tuệ giác cao hơn, như Tuệ Quán trạch.

“Hiểu biết tất cả những trạng thái ấy, hành giả nhận thức lý giải tất cả.”

Như vậy, người bắt đầu hành Thiền Minh Sát ít nữa phải đã có nghe hoặc đã có học về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của danh và sắc. Đối với người Phật tử Miến Điện, đó là những gì mà họ đã biết từ lúc thiếu thời.

Ta nói rằng danh và sắc là vô thường vì nó sanh rồi diệt. Nếu có vật gì không phát sanh ắt ta không thể nói là nó vô thường. Có cái gì không bao giờ phát sanh chăng? Đó là một khái niệm.

Khái niệm không bao giờ phát sanh, không bao giờ thật sự hiện hữu. Thử lấy cái tên của một người. Người ta bắt đầu dùng một cái tên từ ngày nó được đặt cho đứa bé, nhưng chính nó thì không bao giờ được sanh ra, không bao giờ hiện hữu. Nếu có ai nghĩ rằng nó hiện hữu, hãy tìm thử xem.

Khi đứa bé ra đời, cha mẹ em cho em một cái tên. Thí dụ như đứa bé có tên là “Bé Ngọc”. Trước khi đặt tên, không ai biết Bé Ngọc là gì hết. Nhưng từ ngày em bé

được đặt tên, mọi người đều gọi em là Bé Ngọc. Tuy nhiên, ta không thể nói rằng cái tên “Bé Ngọc” bắt đầu hiện hữu từ đó. Chính cái tên Bé Ngọc không bao giờ hiện hữu. Thử tìm nó xem nào.

Cái tên Bé Ngọc có nằm trong thân của em bé không? Trong đầu ư? Hay bên hông, trên mặt? Không. Không có ở đâu hết. Người ta chỉ đồng ý với nhau gọi em bé là Bé Ngọc, chỉ vậy thôi. Nếu em bé chết. Cái tên Bé Ngọc có chết với em không? Không. Ngày nào mà người ta chưa quên thì cái tên ấy vẫn còn. Vì lẽ ấy người ta nói, “một cái tên hay một biệt hiệu không bao giờ bị tiêu diệt”. Chỉ khi nào người ta quên đi thì cái tên Bé Ngọc mới tan biến. Nhưng nó không bị tiêu diệt. Nếu có ai phục hồi, nó sẽ trở lại.

Hãy thử nhớ một số những tên của Bồ Tát trong nhiều kiếp sống, được ghi trong Túc Sanh Truyện (Jātaka, cũng được gọi là kinh Bốn Sanh): Vessantara, Mahosadha, Mahajanaka, Vidhura, Temiya, Nemi ... những tên ấy được biết vào thời buổi mà câu chuyện được kể lại, nhưng rồi mất hẳn trong nhiều triệu năm, cho đến ngày chính Đức Phật phục hồi. Cách đây bốn A Tăng Kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, tên Đức Phật Dīpankara (Nhiên Đăng, cũng được gọi là Tích Đỉnh Quang hay Đỉnh Quang) và đạo sĩ Sumedha (Thiện Huệ) được phổ cập cùng khắp. Rồi sau đó, trong nhiều năm không còn ai biết nữa, bị mất luôn cho đến ngày Đức Phật phục hồi và trở lại được chúng ta biết. Danh hiệu của hai vị này sẽ còn được biết trên thế gian ngày nào mà Giáo Pháp của Đức Phật còn tồn tại. Một khi Phật Giáo không còn nữa trên thế gian, người ta sẽ quên luôn. Nhưng nếu vị Phật tương lai nhắc trở lại thì danh hiệu của hai Ngài trở lại được biết. Như vậy, khái niệm,

danh tánh, chỉ là những quy ước, những gì người ta đồng ý với nhau gọi như vậy. Nó không bao giờ hiện hữu, không bao giờ có trong quá khứ, và trong tương lai cũng không bao giờ có. Nó không bao giờ phát sanh, và vì lẽ ấy không thể nói là nó hoại diệt. Cũng không thể nói là nó vô thường. Tất cả mọi khái niệm đều như thế ấy, không hiện hữu, không phát sanh, không hoại diệt, và do đó không vô thường. Niết Bàn, mặc dầu là một thực tại, không thể nói là vô thường vì không bao giờ phát sanh hay hoại diệt. Niết Bàn được xem là thường còn bởi vì là Tịch Tĩnh Trường Cửu.

Vô Thường

Ngoại trừ Niết Bàn, những thực tại -- như danh và sắc -- không bao giờ hiện hữu lúc ban sơ. Nó chỉ phát sanh khi có nguyên nhân tạo duyên để cho nó phát sanh. Sanh rồi diệt. Vì lẽ ấy ta nói rằng danh và sắc là vô thường. Hãy lấy sự thấy làm thí dụ. Lúc sơ khởi không có sự thấy. Nhưng, nếu mắt còn tốt, có đối tượng phát hiện, có ánh sáng, có sự chú tâm hướng về đối tượng, nếu hội đủ bốn nhân duyên ấy tức có sự thấy. Một khi phát sanh, nó liền hoại diệt. Thấy rồi không còn thấy nữa. Do đó ta nói rằng sự thấy là vô thường. Một người thường không dễ gì biết được rằng cái thấy là vô thường. Sự nghe thì dễ hiểu hơn. Lúc ban đầu không có nghe gì hết. Nhưng nếu tai còn tốt, có tiếng động phát hiện, không có gì ngăn cản, sự chú tâm của ta hướng về đó, khi hội đủ bốn yếu tố ấy ắt có sự nghe. Nó phát sanh rồi hoại diệt. Nghe rồi không còn nghe gì hết. Do đó ta nói rằng sự nghe là vô thường.

Hiện thời quý vị đang nghe Sư nói. Quý vị nghe từng tiếng một, hết tiếng này đến tiếng khác. Một khi quý vị đã nghe một tiếng thì nó đi qua mắt. Hãy nghe đây, “tiếng”, “tiếng”, “tiếng”. Khi Sư nói “t....” quý vị nghe như vậy, rồi nó qua mắt. Rồi Sư nói, “...iếng”. Quý vị nghe như vậy rồi nó qua mắt. Đó! nó đến rồi đi như vậy. Các hiện tượng tâm-vật-lý khác cũng vậy. Đến rồi đi. Nghe, thấy, hửi, nếm, sờ đụng, suy tư, co vào, duỗi ra, cử động ... tất cả đều đến và đi. Bởi vì nó luôn luôn đi mất nên ta nói rằng nó là vô thường.

Trong những hiện tượng này sự hoại diệt của tâm thức rất rõ rệt. Nếu trong khi niệm, “Phồng”, “Xẹp” tâm phóng, hành giả ghi nhận, “Phóng Tâm, Phóng Tâm”. Ngay lúc ta ghi nhận, “Phóng Tâm” thì cái tâm phóng dật ấy tan biến, không còn nữa. Nó đi mất. Trước đó nó không có hiện hữu. Vừa phát hiện lên nó liền đi mất, thật nhanh chóng ngay khi ta ghi nhận. Vì lẽ ấy ta nói nó là vô thường. Tình trạng hoại diệt của những cảm giác khó chịu cũng thật rõ rệt. Trong khi niệm “Phồng”, “Xẹp”, có trạng thái mệt mỏi, nóng, hoặc đau nhức phát hiện trong thân. Nếu ta chú tâm niệm vào nơi ấy và ghi nhận, “Mệt, Mệt” v.v... đôi khi nó tan biến đi mất. Có khi nó chỉ chấm dứt lúc ta ghi nhận, rồi trở lại. Vì thế, nó là vô thường. Vị hành giả nhận thức đặc tướng vô thường của vạn pháp khi ghi nhận sự phát sanh và hoại diệt của sự vật.

Chúng ngộ bản chất phù du của sự vật là suy niệm về vô thường. Nó đến từ kinh nghiệm bản thân. Chỉ suy tư suông mà bản thân không kinh nghiệm thì không phải là kiến thức thật sự. Không hành thiền ta sẽ không biết những gì phát sanh và những gì hoại diệt. Đó chỉ là học theo sách vở, có thể tạo thiện nghiệp, nhưng không phải thật sự là tuệ

minh sát. Tuệ minh sát là những gì mà tự mình thấu triệt bằng cách hành thiền, chú niệm những sự vật ngay lúc nó phát sanh và hoại diệt. Trong cử tọa hôm nay rất nhiều thiền sinh đang ngồi nghe Sư giảng đã tiến đến mức hiểu biết như thế. Những gì Sư nói không phải chỉ do kinh nghiệm riêng của Sư mà thôi. Không đâu. Đó cũng không phải là kinh nghiệm của một số bốn mươi, hoặc năm mươi hành giả, đệ tử của Sư. Có nhiều trăm người như vậy. Những vị còn sơ cơ có thể không đạt được sự hiểu biết rõ rệt như vậy. Không phải dễ đâu. Tuy nhiên, cũng không phải là quá khó để cho ta thành tựu. Nếu vị nào gia công chuyên cần thực hành đúng mức những lời Sư chỉ dạy ắt có thể chứng đạt. Nếu không gia công đúng mức ắt không thể thành tựu. Những cấp bằng tốt nghiệp, bằng tưởng lệ hay danh dự v.v... đều là thành quả của sự gia công. Không cố gắng ắt không thành công. Tuệ minh sát trong Phật Giáo cũng vậy. Phải gia công tận lực mới chứng ngộ.

Khi mà tâm định được củng cố vững chắc và thâm sâu ta có thể thấy một số nhiều những chấp tư tưởng trong một cử động co tay vào hoặc duỗi tay ra. Ta sẽ thấy có một số rất lớn những chấp tư tưởng phát sanh trong khi ta muốn co tay vào hoặc duỗi ra, cái này tiếp nối cái khác. Cùng thế ấy, một số lớn những tư tưởng phát sanh trong một nháy mắt. Phải ghi nhận tất cả những tư tưởng phù du ấy, ngay khi nó phát sanh. Nếu không thể nhận diện ra nó trong tức khắc hãy ghi nhận, “Hay Biết, Hay Biết”. Ta sẽ thấy rằng trong thời gian ghi nhận “Hay Biết” như vậy thì có đến bốn, năm, hoặc hàng chục tư tưởng nối tiếp phát sanh. Đến khi sự hay biết của ta trở nên thật bén nhạy thì đến chữ “Hay Biết” cũng không cần thiết. Chỉ có trí thức theo dõi cũng đủ.

Một tư tưởng phát sanh, tâm hay biết nó; một tư tưởng khác phát sanh, cái tâm quan sát hay biết nó. Cũng như mình nói, “một miếng cơm, một vò”. Mỗi tư tưởng phát sanh, có tâm quan sát hay biết. Hay biết như vậy, hiện tượng sanh diệt trở thành thật là rõ rệt đối với hành giả. Trong khi niệm phòng lên xẹp xuống ở bụng mà tâm phóng đi thì nó liền bị cái tâm quan sát hay biết liền và bắt lại tức khắc, cũng như con thú chạy thẳng vào cạm bẫy. Và một khi ta đã hay biết thì nó sẽ biến mất. Ta sẽ thấy rõ ràng điều này như thấy một vật cầm trong tay. Thấy như vậy mỗi khi có tư tưởng phát sanh.

Khi mệt mỗi phát sanh, ta ghi nhận, “Mệt”, và nó tan biến. Nó phát sanh trở lại. Ta ghi nhận trở lại. Và nó tan biến. Sự hoại diệt này càng rõ rệt hơn khi tuệ minh sát tiến đến mức cao độ. Mệt, ghi nhận, hết. Mệt, ghi nhận, hết. Nó hoại diệt, hết cái này đến cái khác. Không có sự liên lạc giữa cái mệt này với cái kế tiếp. Với cảm giác cũng cùng một thế ấy. Đau, ghi nhận, hết. Đau, ghi nhận, hết. Cái đau này riêng rẽ, không lẫn lộn với cái đau khác. Mỗi cơn đau rõ ràng riêng biệt với cái khác.

Đối với người thường, mỗi cơn đau hay mỗi cơn mệt kéo dài không gián đoạn. Hình như cảm giác đau, hay mệt, liên tục kéo dài trong một khoảng thời gian. Trong thực tế không có tình trạng mệt, hay đau, kéo dài. Chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn và riêng rẽ. Một cơn mệt, và cơn khác kế tiếp. Một cơn đau, và cơn đau khác kế tiếp. Hành giả sẽ thấy như vậy khi chuyên cần ghi nhận.

Khi hành giả ghi nhận, “Phòng”, cái bụng dần dần nổi phòng lên và dần dần chấm dứt. Khi niệm, “Xẹp”, bụng dần dần xẹp xuống và chấm dứt. Người thường, không thông hiểu pháp hành này, nghĩ rằng niệm cái bụng phòng

lên và xẹp xuống là vô lý. Xuyên qua kinh nghiệm của chính họ, họ nghĩ rằng đối với người hành thiền là vậy. Có gì đâu. Chỉ cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì có nghĩa lý gì. Vài người lên án. Xin chờ đoán mò rồi chỉ trích. Sự chỉ xin khuyên, hãy hành thử rồi tự mình sẽ thấy. Nếu gia công đúng mức ta sẽ thấy.

Khi ghi nhận, “Co Vào”, ta thấy rõ ràng cánh tay hay cái chân cử động, và qua; cử động, và qua; hết cử động này đến cử động khác. Bây giờ ta thấu hiểu lời dạy trong kinh điển, rằng những thực tại như danh và sắc không di động từ nơi này đến nơi khác. Thông thường ta nghĩ rằng cũng một cánh tay ấy di chuyển, cũng một cánh tay ấy sau khi di chuyển, và trước đó cũng cùng một cánh tay ấy. Người ta nghĩ rằng cũng một cánh tay ấy đưa ra và đưa vào. Đối với họ chỉ có một cánh tay, không bao giờ thay đổi. Họ không thể thấy sự liên tục đổi thay của vật chất. Họ không thể thấy vật chất liên tục nối tiếp phát sanh như thế nào ... Họ thiếu tuệ giác nhìn sâu vào bên trong sự vật. Trạng thái vô thường sâu kín ẩn núp bên trong sự liên tục. Nó lẫn trốn được bởi vì ta không hành thiền, không niệm những gì phát sanh và hoại diệt. Sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo dạy:

“Bởi vì ta không theo dõi trạng thái phát sanh và hoại diệt nên đặc tính vô thường không phát hiện, ngày nào mà nó còn ẩn núp, lẫn trốn trong sự liên tục.”

(XXI, trang 781)

Hành giả luôn luôn canh chừng mỗi khi có sự phát sanh. Đối với vị ấy, tất cả sự vật -- vật chất và tâm linh -- đều phát hiện một cách riêng rẽ, từng mảnh riêng biệt, chứ không phải một toàn thể đơn thuần. Từ xa nhìn vào đoàn

kiến, hình như có một làng không gián đoạn. Nhưng lúc lại gần, nhìn rõ ra, ta thấy từng con kiến chớ không có một làng. Vị hành giả chia chẻ sự vật ra thành những mảnh vụn, và do đó trạng thái liên tục không thể che lấp sự thật. Đặc tính vô thường tự vạch mở ta. Hành giả không còn lầm lạc trong ảo kiến.

“Nhưng khi trạng thái phát sanh và hoại diệt đã được nắm vững, và tình trạng liên tục đã được phá vỡ, đặc tính vô thường phát lộ trọn vẹn thực tướng cùng với tính chất cá biệt thật sự của nó.”

(Visuddhi Magga, XXI, 781)

Hành thiền và chứng ngộ tuệ giác về đặc tính vô thường là như vậy. Chỉ suy tư suông mà không hành thiền không thể đạt đến tuệ giác ấy. Khi đã chứng ngộ lý vô thường ta cũng chứng ngộ luôn hai đặc tính khổ và vô ngã.

“Này Meghiya, người đã chứng ngộ lý vô thường cũng chứng ngộ lý vô ngã.”

(Anguttara Nikāya, Tăng Nhứt A Hàm, II, 169)

Như vậy, hiểu được đặc tính vô thường là điều vô cùng quan trọng.

Khám Phá Trở Lại

Về vấn đề này xin kể lại nơi đây một kinh nghiệm của Sư. Câu chuyện liên quan đến một người tu thiền. Người này cùng sinh quán với Sư, làng Hseipkhun, quận Shwebo. Người ấy không phải ai xa lạ mà là anh họ của Sư. Anh là một trong ba người đầu tiên trong làng theo học Thiền Minh Sát. Ba người cùng làng ấy ước hẹn với nhau là sẽ đi hành thiền trong thời gian một tuần lễ. Họ hành thật là

chuyên cần. Khi đến thiền viện họ đem theo đủ thuốc hút và trầu cau để mỗi ngày dùng một lần. Nhưng đến khi rời viện, mỗi người đem trở về trọn bảy điều thuốc và bảy miếng trầu cau -- họ không hề động tới.

Họ rất siêng năng và trì chí. Sau ba ngày hành thiền họ đã đạt tới Tuệ Sanh-Diệt và vô cùng thỏa thích được chứng nghiệm trạng thái vắng lặng và thấy ánh sáng quanh mình. Họ lấy làm hoan hỉ nói rằng, "Cho đến tuổi già như thế này tôi mới tìm ra được chân lý." Bởi vì họ là những người đầu tiên đến hành Thiền Minh Sát, Sư nghĩ nên để họ tự nhiên với những phỉ lạc của họ, và chỉ nhắc chừng họ nên tiếp tục ghi nhận. Sư không bảo họ là không nên mãi quan tâm đến phỉ lạc ấy. Do đó, mặc dầu cố gắng thực hành thêm bốn ngày nữa, họ vẫn không tiến cao thêm.

Sau khi rời thiền viện về nhà nghỉ, họ trở lại hành thiền thêm một tuần nữa. Người anh họ của Sư lần này đạt đến tầng Tuệ Diệt. Mặc dầu vẫn niệm, "Phòng", "Xep", "Ngồi", anh không thấy hình thể cái bụng phồng lên, xẹp xuống, và cơ thể anh hình như tan biến. Anh nói với Sư rằng anh phải rời xem cái bụng còn đó không. Và trong thời gian ấy, bất luận lúc nào và bất luận vật gì mà anh nhìn đến, đều hình như rã rời và tan biến. Nhìn đất, thấy đất tan rã. Nhìn cây, thấy cây cối tan rã. Mọi sự vật đều trở nên rất khác biệt, ngược hẳn với những gì trước kia anh biết. Anh bất đầu ngạc nhiên.

Cho đến lúc bấy giờ anh không hề nghĩ rằng cảnh vật như đất, cây, gỗ v.v... có thể không ngừng tan rã như vậy. Trước đó anh nghĩ rằng những vật kia tức nhiên phải hoại diệt, nhưng chỉ hư hoại dần dần trong một thời gian khá dài. Nó sẽ còn sống khá lâu. Bấy giờ tuệ minh sát của anh đã phát triển đến mức độ mà những hiện tượng sanh-

diệt tự nhiên phát hiện, đầu anh có đang hành thiền hay không. Sự vật hư hoại và tan rã trước mắt anh, hoàn toàn trái ngược với những gì mà trước kia anh tin tưởng. Có lẽ nhãn quan của anh có gì hư hỏng. Hay mắt anh không còn thấy đúng sự thật.

Rồi anh hỏi Sư. Và Sư nói cho anh nghe. Trạng thái hoại diệt và tan rã mà anh thấy là thật, là thực tế. Khi tuệ minh sát trở nên bén nhạy và thâm sâu anh có thể thấy sự vật phát sanh và hoại diệt, không phải chỉ trong lúc hành thiền. Sư giải thích cho anh hiểu rằng những gì anh thấy là thật. Về sau anh lại nói cho Sư nghe thêm những ấn chứng mới mẻ mà anh chứng nghiệm khi càng ngày càng tiến bộ trong tuệ minh sát. Đến nay thì anh không còn nữa. Anh đã qua đời từ lâu.

Khi tuệ minh sát phát triển thật sự bén nhạy nó sẽ lấn áp những tư tưởng và quan kiến sai lầm. Ta thấy sự vật đúng theo thực tướng của nó là vô thường, khổ, vô ngã. Một cái tâm không có tu tập, hay một suy tư không dựa trên kinh nghiệm hành thiền, không thể đưa đến tuệ giác sâu sắc nhìn thấu vào bản chất thật sự của vạn pháp. Chỉ có Thiền Minh Sát mới làm được.

Một khi đã chứng ngộ lý vô thường ta sẽ thấy sự vật làm khổ ta như thế nào với tình trạng không ngừng sanh diệt của nó. Ta sẽ thấy vì sao không thể tìm hạnh phúc thật sự trong sự vật trần gian, làm thế nào những sự vật trần gian không thể là nơi nương tựa châu toàn cho ta, nó luôn hư hoại như thế nào và do đó, nó đáng nhàm chán, ghê tởm như thế nào, như thế nào nó là khổ v.v...

"... khổ trong ý nghĩa đáng sợ".

Trước kia ta nghĩ, "Cơ thể này sẽ không sớm hư hoại. Nó sẽ tồn tại khá lâu dài." Do đó, ta vững lòng

nương tựa vào nó. Nhưng nay, nhờ hành thiền, ta thấy rằng nó không ngừng sanh diệt. Và nếu diệt mà không có gì sanh tiếp theo, nếu có cái gì hư hoại -- thuộc vật chất hay tinh thần -- mà sau đó không có cái mới khác phát sanh tiếp nối theo, ắt có chết. Và điều này có thể xảy ra bất luận lúc nào. Cố chấp rằng những sự vật -- vật chất hay tinh thần -- có thể chết đi và tan rã bất cứ lúc nào ấy là tự ngã, là chính ta, và ẩn náu nương nhờ nơi đó thì quả là đáng sợ, không khác nào nương thân an trú trong một ngôi nhà cũ nát sắp sụp đổ.

Và ta sẽ nhận thấy rằng không có gì xảy ra theo ý ta muốn. Sự vật chỉ diễn tiến theo đường hướng và tiến trình thiên nhiên của nó. Ta nghĩ rằng "ta" có thể đi như ý muốn, ngồi như ý muốn, đứng, thấy, nghe, làm tất cả như ý muốn. Bây giờ, nhờ hành thiền ta thấy rằng không phải vậy. Danh và sắc, tinh thần và vật chất, đi đôi với nhau. Chỉ khi nào có ý muốn (danh) co tay vào mới có hình thể (sắc) co tay vào. Chỉ khi nào có ý muốn duỗi tay ra mới có hình thể duỗi tay ra. Chỉ khi nào có nhân mới có quả. Chỉ khi nào có gì để thấy mới có sự thấy. Nếu không có gì để thấy ắt không làm thế nào thấy được. Chỉ có sự nghe khi nào có tiếng động để nghe. Ta chỉ cảm nhận hạnh phúc khi nào có lý do để cảm nhận hạnh phúc. Chỉ lo sợ khi nào có nguyên nhân lo sợ. Nếu có nhân ắt có quả. Không cách nào khác. Không một cá nhân, một người, không có ai, hay cái gì, sống và làm những gì mình muốn làm. Không có mình, không có tự ngã, không có tôi. Chỉ có những tiến trình phát sanh và hoại diệt.

Thấu triệt rõ ràng là vấn đề tối trọng yếu trong pháp hành Thiền Minh Sát. Lẽ dĩ nhiên, ta sẽ gặp những lúc phi lạc, vắng lặng, hay thấy ánh sáng, trong khi tu tập thực

hành. Những sự việc ấy không quan trọng. Điều quan trọng là am hiểu thấu đáo lý vô thường, khổ, vô ngã. Những đặc tướng ấy sẽ rõ ràng khi ta gia công chuyên cần hành thiền như đã giải thích.

Sau Cùng, Trạng Thái An Tĩnh

Ta tự mình làm cho sự vật trở nên sáng tỏ và tự mình chứng nghiệm, chớ không phải tin theo lời ai khác. Những hành giả còn sơ cơ, chưa chứng được tuệ giác như vậy hãy biết rằng đó là vì mình chưa đạt đến tầng hiểu biết ấy. Hãy cố gắng chuyên cần thêm. Điều gì người khác làm được ắt ta làm được. Sẽ không quá chậm trễ. Tuệ giác phát sanh trong lúc ta hành thiền. Chỉ khi nào tự mình biết chắc chắn rằng tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã ta mới không bám níu vào nhục dục ngũ trần, xem trần cảnh là thường còn, hạnh phúc, xinh tươi, tốt đẹp. Ta cũng không dính mắc, luyến ái, xem nó là tự ngã, là linh hồn trường cửu, là "Ta". Ta buông bỏ tất cả mọi ràng buộc. Rồi sao nữa? -- Rồi thì, tất cả mọi ô nhiễm đều lắng đọng xuyên qua Thánh Đạo, và ta chứng ngộ Niết Bàn.

"Người không còn bám níu (thủ) không khát khao ham muốn điều gì. Người không khát khao ham muốn điều gì tự mình lắng đọng, thân tâm an lạc."

(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, II, 318)

Bất luận lúc nào hành thiền ta không bị ngoại cảnh ám ảnh, do đó không bám níu (thủ). Không bám níu, nắm

giữ những gì ta thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc hay biết. Nó phát hiện theo thời gian của nó, rồi tan biến. Tự nhiên nó tự phát lộ hình tướng vô thường, không có gì để bám níu vào. Với trạng thái luôn luôn sanh diệt, nó áp bức, làm cho ta khổ. Tất cả sự vật đều là nhân sanh khổ. Không có gì hạnh phúc, tốt đẹp hay xinh xắn để bám níu. Nó phát sanh rồi hoại diệt vì bản chất của nó là vậy. Do đó, không có gì để nắm giữ, để xem đó là tự ngã, là linh hồn trường cửu hay cái “Ta”, sống và tồn tại. Tất cả những hiện tượng ấy hiển lộ phơi trần một cách rõ rệt. Đối với những sự vật như vậy thì không có gì để bám níu. Và chừng đó ta bước vào Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Sư sẽ trình bày điểm này dưới ánh sáng của pháp Tùy Thuộc Phát Sanh (Thập Nhị Nhân Duyên) và ngũ uẩn.

“Thủ chấm dứt do Ái chấm dứt; Hữu chấm dứt do Thủ chấm dứt; Sanh chấm dứt do Hữu chấm dứt; Do sanh chấm dứt, Lão, Tử, Ấu Sầu, Đau Khổ, Phiền Muộn, Thất Vọng và Ta Thán chấm dứt. Như thế ấy chấm dứt toàn thể khối đau khổ.”

(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, I, 337)

Người có hành thiền về những đối tượng phát hiện ở lục căn -- tinh thần hay vật chất -- và có hiểu biết bản chất vô thường, khổ, và vô ngã, cố hữu dính liền với nó sẽ không thỏa thích bám níu vào nó. Vì không bám níu, vị ấy không có tác ý, hay ý muốn thọ hưởng. Vì không có tác ý vị ấy không tạo nghiệp, và hành động tạo nghiệp này được gọi là “Hữu”. Vì không Hữu nên không có Sanh. Đã không có Sanh tức không có cơ hội để già, bệnh, chết, ấu sầu, đau khổ v.v... Đó là phương cách tạm thời chứng ngộ Niết Bàn trong khi hành thiền. Sư sẽ giải thích sự chứng ngộ Niết Bàn qua Thánh Đạo ở phần sau.

Trong bài kinh Sīlavanta, được trích ở phần trên, Ngài Sāriputta giải thích rằng nếu vị tỳ khưu có giới đức trong sạch hành thiền về những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn thủ, vị ấy có thể chứng đắc Quả Tu Đà Huàn (Nhập Lưu). Nếu vị Thánh Tu Đà Huàn hành thiền ... có thể đắc Quả Tư Đà Hàm (Nhứt Lai). Nếu vị Thánh Tư Đà Hàm hành thiền ... đắc Quả A Na Hàm (Bất Lai). Nếu vị Thánh A Na Hàm hành thiền ... đắc Quả A La Hán (Ứng Cúng). Ở đây, đắc bốn Quả Tu Đà Huàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán có nghĩa là chứng ngộ Niết Bàn qua bốn Thánh Đạo.

Những Giai Đoạn Tiến Bộ

Để bước vào Thánh Đạo, phải khởi hành từ tuệ đạo. Tuệ đạo bắt đầu với Tuệ Phân Tích Danh và Sắc. Rồi tiến đến Tuệ Phân Biện Nhân Duyên, và tiếp tục gia công, tiến đến Tuệ Quán Trạch Giáo Pháp. Đến đây ta thỏa thích suy tư, quán xét và phân biệt sự vật. Các học giả uyên thâm thường mất nhiều thì giờ để làm điều này. Còn ta, nếu muốn suy tư và quán trạch sự vật, chỉ ngồi xuống lắng tâm hành thiền. Tâm trí lúc bấy giờ trở nên nhẹ nhàng và bén nhạy, thấy rất rõ ràng những sự vật được ghi nhận phát sanh và hoại diệt như thế nào. Ta đã đạt đến tuệ sanh diệt.

Đến giai đoạn này công trình ghi nhận có phần dễ dàng. Có ánh sáng phát sanh, có phi lạc, có trạng thái vắng lặng. Ta chứng nghiệm những gì mà trước kia không bao giờ mơ nghĩ đến. Ta vô cùng thỏa thích và cảm nghe hạnh phúc. Người mới tập hành thiền phải kèm giữ cái tâm một cách rất khó nhọc. Nó phóng đi đâu đây, vừa kéo về là

nhảy sang ngã khác. Phần lớn thời gian ngồi thiền là phóng tâm. Hình như không có gì là đúng. Vài người phải chiến đấu rất cam khổ. Nhưng, với niềm tin vững chắc nơi vị bổn sư, với ý chí đồng mãnh và kiên trì quyết tâm, ta đã trải qua những giai đoạn khó khăn ấy. Ta đã thành đạt Tuệ Sanh Diệt.

Mọi việc đều trở nên tốt đẹp, dễ dàng. Tâm niệm vững chắc ghi nhận sự vật một cách tự nhiên, không phải mất nhiều cố gắng. Ta cảm nghe dễ chịu. Có ánh sáng phát hiện. Phỉ lạc phát sanh. Cả thể xác lẫn tinh thần đều thoải mái dễ chịu. Đối tượng mà ta ghi nhận hình như hồn nhiên tự nó rơi vào đề mục. Tất cả đều sẵn sàng để được ghi nhận, không còn bao giờ hồ hững lãng quên, không bao giờ chênh lệch thiếu ghi nhận. Và mỗi lần ghi nhận, sự hay biết rất là rõ ràng. Nếu ta theo dõi suy tư về điều gì, điều ấy trở nên vấn đề giản dị và rõ ràng minh bạch. Nếu ta suy niệm về vô thường, khổ, và vô ngã mà trước kia đã từng nghe nói đến, nó phát hiện một cách sáng tỏ. Chừng đó ta có cảm tưởng như đang thuyết giảng Giáo Pháp và nghĩ rằng mình là một giảng sư hùng biện. Nhưng, nếu thật sự không có học thức căn bản, ta sẽ giảng một cách tồi tệ. Dầu sao, lúc bấy giờ ta cũng có cảm tưởng như đang thuyết Pháp. Có thể lúc ấy ta nói rất nhiều. Hiện tượng ấy được gọi là “Niết Bàn Lý Tưởng”. Đó không phải thật sự là Niết Bàn của các bậc Thánh Nhân. Ta có thể gọi là “Niết Bàn Giả”, chỉ nháy theo, bắt chước Niết Bàn chứ không phải thật sự là Niết Bàn.

“Đó là trạng thái bất diệt của những người hiểu biết.”

Tu học hành thiền cũng giống như trèo núi. Ta bắt đầu leo từ dưới đồng bằng và sớm cảm nghe mệt mỏi. Hồi

thăm những người từ trên đỉnh núi đi xuống thì họ khuyến khích, “bây giờ gần đến nơi rồi đó!” Vẫn mệt mỏi, nhưng ta nỗ lực trèo thêm nữa và không bao lâu gặp được một gộp đá bằng phẳng dưới một bóng cây to, có tàng lá sum sê. Ta ngồi lại nghỉ mệt. Thỉnh thoảng một ngọn gió mát mẻ nhẹ nhàng thoảng qua. Bao nhiêu mệt mỏi hầu như đã tan biến. Cảnh vật đẹp dễ hữu tình. Rồi ta cảm nghe thoải mái trở lại, sẵn sàng trèo cao thêm nữa. Tuệ Sanh Diệt là nơi nghỉ mát dưới bóng cây to để hành giả lấy sức trèo thêm cao nữa, mãi đến tuệ minh sát.

Quý vị hành giả chưa đạt đến tuệ này có thể nản lòng. Bao nhiêu ngày tháng đã trôi qua mà chưa từng nếm được chút mùi vị giác tuệ nào. Tình trạng này đôi khi cũng làm ngã lòng. Vài người rời bỏ thiền viện, nghĩ rằng tu thiền thật ra cũng không có gì. Họ chưa khám phá ra được cái “Niết Bàn của người tu thiền”. Vì lẽ ấy các thiền sư khuyến khích quý vị mới nhập môn nên cố gắng sớm đến mục tiêu ấy. Phần lớn thành công như lời khuyên, và một khi đã đến mức này thì không cần phải khuyến khích nữa. Lúc bấy giờ niềm tin của họ đã thật sự vững chắc và họ đồng mãnh quyết tâm tận lực chuyên cần cho đến khi thành đạt mục tiêu cuối cùng.

Cái “Niết Bàn của người tu thiền” này thường được nói là *amanusi rati* -- thỏa thích phi thường, hay phỉ lạc siêu phàm. Ta có thể thỏa thích với nhiều thứ, thỏa thích trong sự học vấn, trong tiền của sự nghiệp, trong đời sống gia đình v.v... “Niết Bàn của người tu thiền” vượt qua khỏi tất cả những thỏa thích ấy. Có một thiền sinh nói với Sư rằng ngoài đời ông ta thọ hưởng đầy đủ mọi lạc thú một cách dồi dào. Nhưng không có thú nào có thể so sánh với

cái thú của người hành thiền. Ông ta thật tình không thể diễn tả trạng thái thỏa thích ấy thú vị như thế nào.

Tuy nhiên, có phải tất cả chỉ có bấy nhiêu? Không. Ta phải tiếp tục hành thêm nữa. Ta tiếp tục ghi nhận. Chừng đó, càng ngày càng tiến bộ, ta không còn thấy hình dáng phát lộ nữa mà chỉ thấy nó tan biến. Bất luận cái gì phát hiện đều tan biến ngay lúc ta ghi nhận nó. Ta ghi nhận, “Thấy”, tức khắc nó tan biến. Ghi nhận, “Nghe”, nó liền tan biến. “Co Vào”, “Duỗi Ra”, liền tan biến. Chẳng những mọi sự vật phát hiện đều tan biến mà sự hay biết các sự vật ấy cũng tan biến cùng một lúc. Đó là Tuệ Diệt.

Mỗi khi ta ghi nhận là nó nhanh chóng tan biến. Khi mục kiến như vậy một thời gian ta cảm nghe kinh sợ. Đó là Tuệ Kinh Sợ. Kế đó ta thấy mọi sự vật đều rách nát đổ vỡ, hư hoại một cách rất hiểm nguy. Đó là Tuệ Khổ Tâm. Rồi ta tiếp tục hành thiền, cảm nghe vô cùng chán ngán với đời sống. Đó là Tuệ Chán Nản.

“Nhờ thấy tất cả mọi sự vật đều như vậy vị đệ tử của bậc Thánh Nhân đã được giáo huấn đầy đủ xem thường sắc, xem thường thọ, xem thường tưởng v.v...”

(Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, I, 137.

Saṃmyutta Nikāya, Tạp A Hàm, II, 68)

Trước đây ta xem cơ thể vật chất này là một thích thú. Ngồi hay đứng, đi đi lại lại, co tay co chân, hay duỗi ra, nói năng hay làm lụng, mọi việc hình như dễ dàng tốt đẹp. Ta lấy làm thỏa thích với tấm thân này, nghĩ rằng thân này là của ta và vững tâm nương tựa vào nó. Nhưng, bây giờ hành thiền, thấy nó rã rời và không còn có thể làm nơi nương tựa châu toàn. Nó không còn tạo cho ta thích thú mà thật sự là đáng nhàm chán. Ta cảm nghe mệt mỏi.

Trong quá khứ ta đã từng hoan hỉ thọ hưởng những cảm giác (thọ) sung sướng của cơ thể vật chất và hạnh phúc tinh thần. Lúc bấy giờ ta nghĩ, “Ta rất thích thú”, “Ta cảm nghe hạnh phúc”. Giờ đây những cảm giác ấy không còn thích thú nữa. Nó rất là phù du tạm bợ, vừa đến đã vội lìa. Ta nhàm chán. Ta đã từng nghĩ rằng tri giác (tưởng) của ta quả thật tốt đẹp. Nhưng nay thấy nó cũng vậy, vừa phát hiện liền tan biến. Và ta rất chán với nó. Những sinh hoạt tâm linh (hành) mà trong đó tâm sở “tác ý” giữ vai trò quan trọng, là chủ động của tất cả mọi hành động bằng thân, khẩu, ý, của ta. Nghĩ rằng, “Tôi ngồi. Tôi đứng. Tôi đi. Tôi hành động” là dính mắc, bám níu vào hành uẩn. Trước đây ta nghĩ rằng hành là tốt đẹp. Thì nay ta thấy nó cũng luôn luôn hoại diệt. Và ta nhàm chán. Trước kia ta thích thú suy tư. Những người mới đến đây để hành thiền thường có ý không hoan hỉ khi được khuyên dạy chỉ nên ghi nhận, không nên suy tư về điều gì. Bây giờ ta đã thấy rõ những ý nghĩ, hay tư tưởng, phát sanh và hoại diệt nhanh chóng như thế nào. Và ta rất mệt mỏi và nhàm chán nó.

Cùng một thế ấy, tất cả những gì phát hiện ở lục căn cũng nhanh chóng hoại diệt. Khi thấy rõ như vậy có người ghê tởm cùng cực. Vài người rất nhàm chán.

Đến đây hành giả khát khao muốn dứt khoát rút bỏ, xa lìa tất cả. Dĩ nhiên, một khi đã quá mệt mỏi nhàm chán thì ta muốn dứt bỏ. “Nó đến rồi đi, đến rồi đi, không ngừng nghỉ, không có gì tốt đẹp. Ta sẽ cảm nghe dễ chịu hơn nếu nó hoàn toàn chấm dứt.” Đó là Tuệ Muốn Giải Thoát.

Nơi mà tất cả đều chấm dứt là Niết Bàn. Muốn dứt bỏ, muốn giải thoát ra khỏi tất cả là mong muốn Niết Bàn. Nếu hành giả muốn Niết Bàn thì phải làm sao? -- Phải gia

công thêm và tiếp tục kiên trì hành thiền. Đó là Tuệ Suy Tư. Hành giả tiếp tục tinh tấn một cách đặc biệt, và những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã trở nên ngày càng tỏ rõ, nhất là đặc tướng khổ.

Sau khi suy tư ta đạt đến Tuệ Xả Hành. Giờ đây công trình hành thiền trôi chảy dễ dàng, không cần phải nhiều cố gắng, niệm vẫn suôn sẻ và vững chắc. Chỉ ngồi xuống và gom tâm. Mọi việc tự nó sẽ xảy diễn suôn sẻ, giống như người ta lên giây đồng hồ, không cần phải làm gì khác. Trong suốt khoảng một tiếng đồng hồ hành giả ngồi yên trong một tư thế, không cử động.

Trước khi đạt đến tuệ giác này ta còn có thể bị xáo trộn. Tâm có thể hướng về một tiếng động nào và do đó sự chú niệm bị xao lãng. Tâm có thể phóng đi nơi này nơi khác, chạy tới chạy lui lẫn xăn, và thời tọa thiền bị xáo trộn. Những cảm giác như mệt mỏi, nóng bức, đau nhức, ngứa ngáy hay ho hen có thể xảy đến, và thời ngồi thiền bị xáo trộn. Và mỗi khi bị xáo trộn ta phải khởi lại từ đầu. Nhưng đến giai đoạn tiến bộ này mọi sự việc đều suôn sẻ tốt đẹp, không còn xáo trộn nữa. Có thể ta nghe tiếng động nhưng không quan tâm đến và tiếp tục ghi nhận. Bất luận điều gì xảy ra ta đều ghi nhận mà không bị khuấy động, không còn phóng tâm. Những sự vật tốt đẹp có thể phát hiện nhưng không vì đó mà ta thỏa thích hoặc để cho những cảm giác thích thú phát sanh. Gặp phải những hoàn cảnh bất hạnh cũng vậy, ta không vì đó mà âu sầu, khổ sở hay lo sợ. Những cảm giác khó chịu như mệt mỏi, nóng nực hoặc đau nhức ít khi xảy ra. Nếu có đi nữa cũng không đến nỗi không chịu được. Chính niệm, hay tâm ghi nhận của ta khắc phục những cảm giác ấy. Đến giai đoạn này ta không còn nghe ngứa hay ho nữa. Vài chứng bệnh trầm

trọng hơn đôi khi cũng được suy giảm hoặc tiêu trừ luôn. Còn những cảm giác đau đớn, đau không thể chữa trị bằng cách chú tâm ghi nhận nhưng vẫn có thể được thuyên giảm phần nào. Ta có thể ngồi như vậy trong một tiếng đồng hồ mà không ngừng ghi nhận. Vài người có thể liên tục ghi nhận trong suốt hai, hoặc ba tiếng không gián đoạn mà không cảm nghe mệt mỏi. Hành giả mãi ghi nhận như vậy mà không để ý biết thời gian qua.

Giữa một ngày hè nóng nực như vậy, nếu đã chứng ngộ tuệ giác này thì quả thật là dễ chịu. Trong khi mọi người không ngớt than van rên rỉ vì khí trời oi bức thì vị hành giả đã tiến đến tuệ này không mảy may hay biết gì. Cả một ngày trời trôi qua dường như trong nháy mắt. Phải chăng tuệ minh sát quả thật là tốt đẹp! Tuy nhiên, vẫn còn nhiều trở ngại hiểm nguy như quá lo âu, ham muốn, hoặc dính mắc, luyến ái. Nếu những ô nhiễm này mà không được tận diệt ắt không thể có tiến bộ. Một khi đã trọn vẹn loại trừ được nó là ta đã bước vào Thánh Đạo và chứng ngộ tuệ giác của Con Đường. Bằng cách nào?

Thánh Đạo

Mỗi lần ghi nhận, “Phòng, Xếp, Ngồi, Dựng, Thấy, Nghe, Co Vào, Duỗi Ra v.v...” ắt có sự cố gắng. Đó là Chánh Tinh Tấn của Bát Thánh Đạo (hay Bát Chánh Đạo). Rồi ta niệm. Đó là Chánh Niệm. Rồi có sự gom tâm niệm vào một điểm, thấm sâu vào đối tượng được ghi nhận. Đó là Chánh Định. Ba chi -- Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh định -- hợp thành giai đoạn “Định” của Con Đường.

Rồi có sự áp đặt các tâm sở cùng với tâm định, vào đối tượng được ghi nhận. Đó là sự áp đặt các tâm sở trên đề mục. Theo Bản Chú Giải, đặc tính của nó là “bốc dỡ” các tâm sở lên, và đặt vào đề mục (*abhiniropana-lakkhana*). Đó là Chánh Tư Duy. Rồi có sự nhận thức rằng đối tượng được theo dõi là di động, thấy, hay biết, vô thường v.v... Đó là Chánh Kiến. Chánh Tư Duy và Chánh Kiến hợp thành giai đoạn “Tuệ” của Con đường.

Ba chi còn lại của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng hợp thành giai đoạn “Giới” của Con Đường, đã được hành giả thanh lọc trước khi hành Thiền Minh Sát. Không thể có tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng trong đối tượng được ghi nhận. Như vậy, trong khi ghi nhận hành giả cũng làm cho các chi trong giai đoạn “Giới” của Con Đường trở nên toàn hảo.

Tám chi của Bát Thánh Đạo đều có mặt trong mỗi chấp tư tưởng hay biết. Tám chi này hợp thành minh sát đạo, phát sanh khi hành giả diệt trừ tâm bám níu. Ta phải chuẩn bị dần dần con đường minh sát này cho đến khi thành đạt Tuệ Xả Hành. Khi Tuệ Xả Hành được khai triển đủ thuần thực và vững mạnh, hành giả bước vào Thánh Đạo. Nó xảy diễn như thế này:

Khi Tuệ Xả Hành đã được triển khai đầy đủ thuần thực và vững mạnh, tâm niệm của hành giả càng sâu sắc và bén nhọn. Trong khi niệm dễ dàng và thâm sâu như vậy thì bỗng nhiên hành giả rơi vào trạng thái an lạc của Niết Bàn. Thật rất là kỳ diệu. Trước đây ta chưa bao giờ biết. Ngay lúc vào trạng thái ấy ta cũng không thể nghĩ bàn. Chỉ sau khi vào đến rồi ta mới bắt đầu suy tư. Ta nghĩ suy vì thấy đó là bất thường. Đó là Tuệ Suy Tư. Rồi chừng đó ta hiểu biết những gì đã xảy ra. Đó là chứng ngộ Niết Bàn xuyên

qua Thánh đạo. Như vậy, nếu muốn chứng ngộ Niết Bàn điều trọng yếu là phải gia công vượt qua khỏi bám níu. Với người thường, tâm bám níu phát hiện ở mọi nơi: trong sự thấy, sự nghe, sự xúc chạm, sự hay biết. Họ bám níu vào những gì mà họ nghĩ là thường còn, hạnh phúc, là tốt đẹp, là linh hồn trường cửu, là tự ngã, là con người. Ta phải gia công nỗ lực vượt thoát ra khỏi mọi bám níu. Gia công nỗ lực có nghĩa là hành thiền, niệm bất luận gì phát hiện, bất luận gì được thấy, nghe, được xúc chạm, hay được nghĩ đến. Nếu ta liên tục hành thiền như vậy sẽ không có sự bám níu, Thánh Đạo phát hiện, dẫn đến Niết Bàn. Đó là tiến trình của Con Đường.

Tóm Lược

* *Tuệ minh sát triển khai như thế nào?*

-- Tuệ minh sát được triển khai bằng cách hành thiền, niệm ngũ uẩn.

* *Tại sao niệm ngũ uẩn? Niệm vào lúc nào?*

-- Niệm ngũ uẩn mỗi khi ngũ uẩn phát hiện, để chúng ta không bám níu vào nó (thù).

-- Nếu không niệm danh và sắc (tức ngũ uẩn) ắt có bám níu phát sanh.

-- Bám níu vào danh và sắc vì nghĩ rằng nó thường còn, tốt đẹp, là tự ngã.

-- Nếu liên tục niệm danh và sắc ắt mọi bám níu chấm dứt.

-- Ta sẽ thấy rõ rằng tất cả đều vô thường, khổ và chỉ là những tiến trình luôn luôn trôi chảy.

-- Một khi bấm nút chấm dứt, Con đường sẽ phát hiện và dẫn đến Niết Bàn.

Đó là những thành phần của Thiền Minh Sát.

Phần II

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT

(Practical Vipassanā Meditational Exercises)

Sau đây là một thời Pháp do Ngài Mahāsi Sayādaw thuyết giảng cho một nhóm đệ tử mới tại Thiền Viện Sāsana Yeiktha, Rangoon, Miến Điện. U Nyi phiên dịch từ Miến sang Anh ngữ.

Pháp hành Thiền Minh Sát là cố gắng của hành giả nhằm thấu hiểu rõ ràng và chính xác bản chất của những hiện tượng tâm-vật-lý đang diễn tiến bên trong chính bản thân mình. Hiện tượng vật lý là những sự vật hay những gì quanh mình mà ta cảm nhận rõ ràng. Toàn thể châu thân của mình mà ta cảm nhận rõ ràng hợp thành một nhóm những tính chất vật lý (*rūpa*, sắc, hay phần vật chất). Hiện tượng tâm linh là những sinh hoạt của tâm, hay sự hay biết (*nāma*, danh, hay phần tinh thần). Ta cảm nhận rõ ràng những danh-sắc này mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc nghĩ đến. Phải giác tỉnh hay biết nó bằng cách quan sát và ghi nhận, “Thấy, Thấy”, “Nghe, Nghe”, “Hửi Mùi, Hửi Mùi”, “Nếm Vị, Nếm Vị” “Sờ Đụng, Sờ Đụng” hoặc “Suy Tư, Suy Tư”.

Mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc suy nghĩ phải ghi nhận những sự việc này. Nhưng vào giai đoạn sơ cơ trong pháp hành ta không thể ghi nhận đầy đủ tất cả những sự việc xảy ra. Do đó, nên bắt đầu ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên và dễ cảm nhận.

Khi thở thì bụng phồng lên và xẹp xuống. Đó là cử động hiển nhiên. Đó là tính chất vật lý gọi là *vāyodhātu* nguyên tố di động trong vật chất¹, thường được gọi là gió.

Nên bắt đầu ghi nhận di động ấy, tâm chăm chú theo dõi quan sát bụng. Ta sẽ thấy bụng phồng lên khi thở vô và xẹp xuống khi thở ra. Trạng thái phồng lên phải được ghi nhận thầm, “Phồng, Phồng”, và di động xẹp xuống, “Xẹp, Xẹp”. Trong trường hợp không thấy rõ ràng trong tâm cái bụng phồng lên và xẹp xuống bằng cách ghi nhận thầm thì hành giả có thể dùng hai bàn tay đặt lên bụng. Không nên sửa đổi lối thở, cứ thở tự nhiên như thường. Không nên thở chậm lại hay mau lên. Cũng không nên thở mạnh hay yếu hơn. Bởi vì khi thay đổi lối thở như vậy thì hành giả sẽ chóng mệt. Cứ thở đều đặn như thường và ghi nhận trạng thái phồng lên và xẹp xuống của cái bụng -- ghi nhận thầm chứ không nói ra lời.

Trong pháp hành Thiền Minh Sát (*Vipassanā*), bất luận danh từ nào mà ta nói lên, hay tên nào mà ta gọi đến, cũng không thành vấn đề. Vấn đề thật sự là hay biết hoặc cảm nhận. Ta phải ghi nhận cái bụng phồng lên khi nó mới bắt đầu nổi lên, và liên tục theo dõi di động của bụng cho đến khi nó không còn phồng lên nữa, cũng rõ ràng giống như ta nhìn thấy và theo dõi cử động phồng lên bằng mắt.

¹ Kinh điển Hán tự gọi là Phong Đại, một trong Tứ Đại, tức bốn nguyên tố chánh yếu cấu thành vật chất: đất, nước, lửa, gió.

Khi bụng xẹp xuống cũng vậy, ghi nhận di động của bụng từ đầu đến cuối. Phải ghi nhận như thế nào mà sự hay biết của ta và sự di động của bụng đồng thời phát hiện cùng một lúc. Cử động và tâm hay biết phải trùng hợp với nhau giống như chọi viên đá vào tường. Đá và tường chạm nhau cùng một lúc. Cùng thế ấy, hành giả ghi nhận cử động xẹp xuống của bụng.

Trong khi ghi nhận cử động của bụng như thế thì tâm hành giả có thể phóng đi nơi khác. Sự kiện này cũng phải được ghi nhận liền bằng cách nói thầm, “Phóng Tâm, Phóng Tâm”. Khi ghi nhận như vậy một hoặc hai lần thì tâm ngừng phóng đi và hành giả trở lại bụng phồng xẹp. Nếu tâm phóng đến một nơi nào, ghi nhận, “Đến, Đến”, rồi trở về phồng xẹp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp một người nào, ghi nhận, “Gặp, Gặp”, rồi trở về phồng xẹp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào thì cũng ghi nhận, “Nói Chuyện, Nói Chuyện”.

Tóm tắt, bất luận ý nghĩ hay suy tư nào phát sanh đến cũng phải được hành giả tỉ mỉ ghi nhận. Nếu tưởng tượng, ghi nhận “Tưởng Tượng, Tưởng Tượng”. Nếu suy nghĩ, “Suy Nghĩ”. Nếu toan tính, “Toan Tính”. Nếu nhận thấy, “Nhận Thấy”. Nếu suy tư, “Suy Tư”. Nếu cảm nghe hạnh phúc, “Hạnh Phúc”. Nếu nhàm chán, “Nhàm Chán”. Nếu cảm nghe bằng lòng, “Bằng Lòng”. Nếu buồn phiền, “Buồn Phiền”. Sự ghi nhận tất cả những sinh hoạt của tâm như vậy được gọi là *cittānupassanā*, niệm tâm. Vì thiếu sót, không ghi nhận những sinh hoạt của tâm như vậy nên ta có khuynh hướng đồng hóa sinh hoạt tâm linh ấy với một người, một cá nhân. Thấy tâm là người, người là tâm, tâm với người là một. Ta có khuynh hướng nghĩ rằng chính “Ta” đang tưởng tượng, suy tư, toan tính, hiểu biết v.v...

Ta nghĩ rằng có một người sống và suy tư từ bé đến lớn. Đúng ra thì không có một người như vậy hiện hữu. Thay vì một người, xem như một thực thể đơn thuần, chỉ có hành vi của tâm liên tục nối tiếp. Vì lẽ ấy ta phải ghi nhận những sinh hoạt tâm linh ấy và thấu đạt thực tướng của nó, hiểu biết nó đúng như thật sự nó là vậy. Vì lẽ ấy ta phải ghi nhận tất cả và mỗi hành vi của tâm, ngay lúc nó phát hiện. Khi được ghi nhận như vậy thì nó có khuynh hướng tan biến. Chừng đó hành giả quay trở về phòng xep.

Tọa thiền, khi ngồi một lúc lâu hành giả cảm nghe người tê cứng hoặc nóng. Phải thận trọng ghi nhận những cảm giác ấy. Cùng thế ấy, phải ghi nhận những cảm giác đau đớn, khó chịu, và mệt mỏi. Tất cả những cảm giác ấy là *dukkhavedanā*, thọ khổ, và sự ghi nhận ấy là *vedanānupassanā*, niệm thọ. Vì thiếu sót không ghi nhận những cảm thọ ấy nên ta có khuynh hướng nghĩ rằng “Tôi” bị tê cứng, “Tôi” cảm nghe nóng, “Tôi” đau nhức. Mới vừa rồi “Tôi” nghe thoải mái dễ chịu. Giờ đây “Tôi” cảm nghe bức bối với những cảm giác khó chịu này. Đồng hóa cảm giác với tự ngã là lầm lạc. Trong thực tế không có “Tôi” mà chỉ có những cảm giác khó chịu liên tục nối tiếp. Một cảm giác khó chịu mới, kế tiếp liền theo cảm giác khó chịu trước.

Cũng như những xung lực của luồng điện làm phức sáng bóng đèn điện, mỗi khi có sự tiếp xúc khó chịu trong thân thì những cảm giác khó chịu nối tiếp phát sanh, cái này tiếp liền theo cái khác. Những cảm giác ấy phải được chăm chú ghi nhận một cách tỉ mỉ, đầu đó là cảm giác tê cứng, nóng, hoặc đau nhức. Vào lúc sơ cơ, khi mà hành giả mới bắt đầu tập hành thiền, những cảm giác khó chịu ấy có thể có khuynh hướng gia tăng và thúc giục hành giả nản

sanh ý muốn xoay trở, đổi thay lối ngồi. Phải ghi nhận ý muốn ấy, và sau đó trở lại trạng thái tê cứng v.v...

“Hạnh nhẫn nhục dẫn đến Niết Bàn”. Thành ngữ này rất thích nghi với công trình hành thiền. Phải nhẫn nhục. Nếu ta cứ xoay trở hay mãi đổi thay lối ngồi vì không thể nhẫn nhục chịu đựng những cảm giác tê cứng, đau nhức, hay nóng, thì không thể phát triển tâm định (*samādhi*). Nếu không định ắt không tiến đến Tuệ Minh Sát, và không có trí tuệ ắt không chứng đắc Đạo (*Magga*, hay con đường dẫn đến Niết Bàn), Quả (*Phala*, thành quả của con đường) và Niết Bàn. Vì lẽ ấy hạnh nhẫn nhục là tối quan trọng và rất cần thiết trong pháp hành. Ở đây, phần lớn là nhẫn nhục chịu đựng những cảm giác khó chịu của thân như tê cứng, nóng nực và đau nhức. Khi cảm giác ấy phát sanh, ta không nên vội gián đoạn thời thiền tập và đổi thay thế ngồi. Phải nhẫn nhục kiên trì và ghi nhận, “Tê Cứng, Tê Cứng”, hoặc “Nóng, Nóng”. Nếu đó là những cảm giác không đến quá khó chịu đựng, khi ta nhẫn nhục niệm như thế thì nó sẽ tan biến. Đến khi tâm an trụ của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc thì đầu cảm giác thật khó chịu đi nữa cũng có khuynh hướng tan mất dần. Khi đó trở về niệm phòng xep ở bụng.

Nếu, mặc dầu đã gia công ghi nhận như vậy một lúc lâu mà cảm giác khó chịu càng gia tăng thì lẽ dĩ nhiên, hành giả phải thay đổi thế ngồi. Trước tiên, phải ghi nhận ý muốn, “Muốn Đổi Thế Ngồi, Muốn Đổi Thế Ngồi”. Nếu dờ tay lên, ghi nhận, “Dờ Tay, Dờ Tay”. Tay cử động, ghi nhận, “Cử Động, Cử Động”. Sự đổi thay thế ngồi này phải được thực hiện nhẹ nhàng, chậm chạp và luôn luôn chăm chú ghi nhận, “Dờ Tay, Dờ Tay”, “Cử Động, Cử Động”, và “Đứng, Đứng”. Khi thân người nghiêng về phía trước để

ngồi dậy, ghi nhận, “Nghiêng, Nghiêng”. Nếu dở chân, “Dở Chân, Dở Chân”. Chân bước tới, ghi nhận, “Bước Tới, Bước Tới”. Đặt chân xuống, “Hạ Chân Xuống, Hạ Chân Xuống”. Nếu ngồi yên, trở về bụng và niệm phòng xep. Phải luôn luôn ghi nhận, ghi nhận liên tục, không để gián đoạn giữa hai điểm ghi nhận mà chỉ có sự tiếp nối. Ghi nhận này nối tiếp ghi nhận trước, trạng thái tâm định (*samādhi*) này vừa giứt, tức thì có trạng thái tâm định (*samādhi*) khác tiếp theo không gián đoạn. Sự hay biết trước vừa qua, liền có sự hay biết khác nối tiếp. Chỉ đến chừng ấy trạng thái tâm hay biết của hành giả mới đạt đến những giai đoạn nối tiếp hướng đến tâm thuần thực. Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*Magga Ñāṇa* và *Phala Ñāṇa*, tuệ giác hiểu biết Con Đường và thành quả của Con Đường) chỉ có thể thành đạt nhờ trạng thái tâm thuần thực như vậy. Tiến trình hành thiền cũng giống như người thời xưa dùng hai khúc gỗ liên tục cọ xát vào nhau để làm ra lửa. Lửa chỉ có thể phát sanh nếu ta kiên trì liên tục cọ xát mạnh hai khúc gỗ vào nhau để tạo sức nóng cần thiết.

Cùng thế ấy, trong pháp hành Thiền Minh Sát hành giả phải ghi nhận bất luận hiện tượng nào có thể xảy ra, một cách liên tục, không ngừng nghỉ, không có gián đoạn giữa hai thời điểm mà ta ghi nhận. Thí dụ như cảm giác ngứa phát sanh mà hành giả muốn gãi vì không chịu nổi, cả hai hiện tượng -- ngứa và muốn gãi -- đều phải được ghi nhận liền chớ không phải gãi cho hết ngứa trước rồi mới niệm. Nếu ta kiên trì ghi nhận như thế ấy, thông thường trạng thái ngứa sẽ tan biến. Và trong trường hợp này, trở về ghi nhận phòng, xep, ở bụng. Như không hết ngứa, lẽ dĩ nhiên ta phải gãi. Nhưng trước khi gãi phải ghi nhận ý muốn gãi và tất cả những cử động trong tiến trình gãi phải

được ghi nhận đầy đủ, nhất là khi tay đụng chỗ ngứa, đẩy tới và kéo lui, móng tay quàu nhẹ trên chỗ ngứa v.v... xong rồi quay trở về phòng xep ở bụng.

Mỗi khi thay đổi oai nghi, như ngồi rồi đứng hay đứng rồi đi, phải bắt đầu ghi nhận ý định hoặc ý muốn thay đổi oai nghi và liên tục thận trọng ghi nhận chi tiết mỗi cử động như ngồi dậy, dở tay lên, duỗi tay ra. Phải ghi nhận chi tiết từng cử động, cùng lúc mà ta cử động. Nghiêng mình về phía trước, ghi nhận, “Nghiêng Mình”. Trong khi nhóm thân người lên để đứng dậy, ghi nhận ngay trong lúc ấy. Hãy chăm chú vào tất cả những chi tiết và từ từ ghi nhận, “Ngồi Dậy, Ngồi Dậy”.

Hành giả phải cử động như người bệnh còn yếu. Người mạnh khỏe ngồi dậy dễ dàng và nhanh chóng. Người vừa hết bệnh, còn yếu, thì không được vậy, làm gì cũng chậm chạp và nhẹ nhàng. Người bị đau lưng cũng vậy, ngồi dậy từ từ để lưng đỡ đau. Người hành thiền cũng vậy, phải thay đổi oai nghi từ từ và nhẹ nhàng. Chỉ có bằng cách ấy niệm, định và tuệ mới phát triển tốt đẹp.

Vì lẽ ấy, phải cử động nhẹ nhàng và chậm chạp. Khi ngồi dậy hành giả phải dậy một cách khoan thai, huốn đái như người bệnh mới khỏi và cùng lúc, phải ghi nhận, “Ngồi Dậy, Ngồi Dậy”. Không những chỉ có vậy, mà mặc đầu mắt có thấy, phải làm như không thấy. Cùng thế ấy, trong khi hành thiền, tai có nghe nhưng hành giả chỉ chăm chú vào việc ghi nhận, “Nghe, Nghe”, không bận tâm đến những gì mà mình nghe hay thấy. Dầu điều gì lạ lùng hay bất ngờ như thế nào mà ta có thể nghe hay thấy, phải làm như không thấy, không nghe. Chỉ thận trọng ghi nhận.

Khi cử động thân, phải từ từ giống như người bệnh mới khỏi, còn yếu, chậm chạp cử động tay chân, co vào

hoặc duỗi ra, cúi đầu xuống hoặc ngẩng đầu lên. Tất cả những cử động ấy phải được thực hiện nhẹ nhàng, chậm chạp. Khi đang ngồi mà đứng dậy, phải nhóm mình lên từ từ và ghi nhận, “Nhóm Dậy, Nhóm Dậy”. Khi đứng, thẳng người lên và ghi nhận, “Đứng, Đứng”. Khi nhìn đầu này đầu kia, ghi nhận, “Nhìn, Nhìn”. Khi đi, ghi nhận từng bước đi. Bước chân mặt, ghi nhận “Mặt Bước”. Bước chân trái, ghi nhận, “Trái Bước”. Ta phải tỉ mỉ hay biết tất cả những cử động trong khi nó đang liên tục tiếp diễn, từ khi dờ chân lên đến lúc hạ chân xuống. Ghi nhận từng bước, bước mặt hay bước trái. Đó là phương cách ghi nhận khi đi mau. Khi hành giả đi nhanh và đi một đoạn đường dài thì ghi nhận như vậy là đủ.

Khi đi chậm, tới lui trên đường kinh hành (*cankama*), mỗi bước phải được ghi nhận vào ba giai đoạn: dờ chân lên, đưa chân tới, và hạ chân xuống. Hành giả bắt đầu với hai điểm ghi nhận, dờ chân lên và hạ chân xuống. Phải hay biết rõ ràng cái chân dờ lên. Cùng thế ấy, khi hạ chân xuống phải hay biết rõ ràng cái chân “nặng nề” đặt xuống.

Khi ngồi xuống, ghi nhận chi tiết tất cả những cử động của chân và của tay. Đến lúc ngồi lại yên không còn cử động nào thì trở lại niệm phòng xệp ở bụng. Trong khi niệm như vậy mà nghe tay chân tê cứng, hoặc nghe nóng ở một nơi nào trong thân, hãy ghi nhận những cảm giác ấy, rồi trở lại niệm phòng xệp. Lúc niệm mà nghe có ý muốn nằm xuống, hãy ghi nhận ý muốn nằm và tất cả những cử động của tay, chân và thân mình trong khi nằm xuống. Dờ tay lên, đưa tay ra, dựa cùi chỏ trên giường, nghiêng mình, duỗi chân ra, từ từ đặt mình xuống, nằm, tất cả những cử động ấy phải được ghi nhận tỉ mỉ.

Ghi nhận như vậy khi nghiêng mình nằm xuống thật là quan trọng. Trong khoảng thời gian từ lúc ngồi đến lúc nằm hành giả có thể đắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*Magga Ñāṇa*, Đạo Tuệ là tuệ giác hay biết con đường và *Phala Ñāṇa*, Quả Tuệ, là hay biết thành quả của con đường). Khi Định (*Samādhi*) và Tuệ (*Ñāṇa*) đã được củng cố vững mạnh thì Đạo Tuệ và Quả Tuệ có thể phát sanh bất luận lúc nào. Chỉ trong một động tác tầm thường như “co tay vào” hay “duỗi tay ra” những tuệ giác đặc biệt ấy có thể phát sanh bất ngờ, như trường hợp Ngài Ānanda đắc Quả A La Hán.

Trong đêm, trước ngày Kết Tập Tam Tạng Lần Thứ Nhất, Đức Ānanda tận lực kiên trì, gia công hành thiền để thành đạt Đạo Quả A La Hán. Trọn suốt đêm Ngài thực hành pháp *vipassanā*, minh sát, gọi là *kāyagatāsati*, niệm thân, đi tới lui kinh hành, ghi nhận từng bước, mặt hay trái, dờ chân lên, đưa tới và đặt chân xuống. Ngài ghi nhận từng chi tiết tất cả những gì xảy diễn, ý muốn đi và những động tác của tay chân trong khi đi. Mặc dầu Ngài nỗ lực thực hành như vậy từ đầu hôm đến sáng mà không thành tựu Đạo Quả A La Hán. Vào lúc bình minh, nhận định rằng mình đã cố gắng quá sức trong đêm, cần phải quân bình “Định Căn” và “Tấn Căn” nên Ngài dừng lại, không đi kinh hành nữa mà vào tịnh thất nằm xuống, trong lúc vẫn luôn luôn an trú trong chánh niệm. Ngài ngồi trên giường và ngã lưng nằm. Khi nghiêng mình nằm xuống với tâm ghi nhận, “Nằm Xuống, Nằm Xuống”, ngay trong khoảnh khắc ấy, Ngài đắc Quả A La Hán.

Trước khi nằm xuống Ngài Ānanda chỉ mới là Tu Đà Huàn (*Sotāpanna*, Nhập Lưu, người mới bước vào dòng

suối chảy đến Niết Bàn, người thành đạt giai đoạn đầu tiên trên con đường đến Niết Bàn). Từ Tu Đà Huần Ngài đắc liên tiếp ba Thánh Đạo và ba Thánh Quả: Tư Đà Hàm (*Sakadāgāmi*, Nhất Lai, tầng Thánh thứ nhì, chỉ còn trở lại thế gian nhiều lắm là một lần), A Na Hàm (*Anāgāmi*, Bất Lai, tầng Thánh thứ ba, không còn trở lại thế gian nữa) và A La Hán (*Arahat*, Ứng Cúng, bậc Thánh cùng tốt, giai đoạn cuối cùng của con đường). Ngài thành tựu liên tiếp ba Thánh Quả cao thượng chỉ trong khoảnh khắc. Chúng ta hãy xem gương lành của Ngài Ānanda mà suy gẫm. Đạo Quả cao thượng tuyệt đỉnh có thể được thành tựu bất luận vào lúc nào, không phải mất nhiều thì giờ.

Vì lẽ ấy người hành thiền phải chuyên cần liên tục ghi nhận, đều đặn và không gián đoạn. Không nên ngừng nghỉ, tưởng rằng, “chỉ trong một khoảnh khắc ít oi thì không có gì quan trọng”. Tất cả những động tác trong khi ngã lưng nằm xuống, sắp xếp tay chân, phải được tỉ mỉ ghi nhận, không bỏ sót chi tiết nào. Khi đã nằm yên, không còn cử động nữa thì trở lại phòng xep ở bụng. Dầu đi ngủ trễ cũng vậy, hành giả phải luôn luôn liên tục niệm từng chi tiết. Một người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh phải chuyên cần giữ tâm niệm như mình sẽ không ngủ. Vì ấy vẫn tiếp tục chuyên cần ghi nhận cho đến khi ngủ. Nếu thật sự pháp hành vững chắc tốt đẹp và thắng cơn buồn ngủ, người ấy sẽ không ngủ. Trái lại, nếu buồn ngủ thắng thế, người ấy sẽ ngủ lúc nào mà không hay biết. Khi cảm nghe buồn ngủ hành giả phải niệm, “Buồn Ngủ, Buồn Ngủ”. Nếu nghe mí mắt sụp xuống, ghi nhận, “Sụp Mất, Sụp Mất”. Nếu nghe nặng nề, “Nặng, Nặng”. Nếu nghe xốn mắt, ghi nhận, “Mất Xốn, Mất Xốn”. Có thể rằng khi ghi nhận như vậy thì cơn buồn ngủ sẽ qua và mất nhẹ

nhàng sáng tỏ trở lại. Lúc ấy hành giả ghi nhận, “Sáng, Sáng” và tiếp tục niệm phòng xep ở bụng.

Tuy nhiên, đầu hành giả có thể chuyên cần và kiên trì như thế nào, nếu thật sự là buồn ngủ ắt phải đi ngủ. Ngã ra ngủ thì không có gì khó, trong thực tế, quả thật là dễ dàng. Hành giả cứ tiếp tục niệm phòng xep trong oai nghi nằm, rồi dần dần thiu thiu, mơ màng và ngủ luôn. Vì lẽ ấy người mới tập hành thiền không nên hành nhiều trong oai nghi nằm vì dễ ngủ quên. Nên hành trong oai nghi đi và ngồi. Nhưng khi quá trễ về khuya và đã đến giờ ngủ thì hành giả phải tiếp tục niệm trong tư thế nằm, ghi nhận phòng xep ở bụng. Tự nhiên giấc ngủ sẽ đến.

Giờ ngủ là giờ mà hành giả nghỉ ngơi. Nhưng người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh nên rút ngắn bớt thời gian ngủ nghỉ xuống còn độ bốn tiếng đồng hồ. Đó là thời gian “giữa đêm” mà Đức Phật cho phép ngủ nghỉ. Ngủ bốn tiếng là đủ lắm rồi. Nhưng vị hành giả sơ cơ cảm thấy bốn tiếng là không đủ để giữ sức khoẻ thì có thể kéo dài đến năm, hoặc sáu tiếng cũng được. Ngủ sáu tiếng đồng hồ thì rõ ràng là đủ để khỏi mất sức khoẻ.

Khi vừa tỉnh giấc hành giả nên lập tức niệm trở lại. Vị hành giả thật sự quyết tâm thành tựu Đạo Tuệ và Quả Tuệ phải liên tục chú niệm, chỉ ngừng nghỉ trong khi ngủ mê mà thôi. Ngoài ra, giờ phút nào còn thức thì phải luôn ghi nhận một cách liên tục và không gián đoạn. Vì lẽ ấy, lúc vừa tỉnh giấc hành giả tức khắc bắt đầu ghi nhận trạng thái tâm của mình, “Thức, Thức”. Nếu không kịp hay biết liền lúc vừa thức giấc thì phải bắt đầu niệm phòng xep ở bụng.

Nếu có ý định ngồi lên, phải ghi nhận, “Muốn Ngồi Dậy, Muốn Ngồi Dậy”. Rồi tiếp tục ghi nhận những động

tác liên tục tiếp nối để ngồi dậy, như sắp xếp chân, tay v.v... Khi ngẩng đầu lên, ghi nhận, “Ngẩng Đầu, Ngẩng Đầu”. Khi ngồi dậy, ghi nhận, “Ngồi, Ngồi”. Nếu có những động tác nào khác nữa của tay hoặc chân, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì thay đổi mà chỉ ngồi yên, hành giả trở lại niệm phòng xep ở bụng.

Cũng phải thận trọng ghi nhận khi rửa mặt và khi tắm. Thông thường những cử động trong lúc ấy khá mau lẹ. Nếu không niệm hết từng chi tiết cũng phải cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Rồi đến lúc lau mình, mặc quần áo, sắp xếp lại chỗ ngủ, mở cửa phòng đi ra và đóng cửa lại, tất cả đều phải được ghi nhận.

Vào giờ độ ngộ, khi hành giả đến trai đường nhìn thấy vật thực bày trên bàn, phải ghi nhận, “Nhìn Thấy, Nhìn Thấy”. Khi đưa tay đến thức ăn, tay sờ đụng đồ ăn, ngón tay trỏ và đưa lên miệng, cúi đầu xuống, đưa thức ăn vào miệng, rồi để tay xuống, ngẩng đầu lên, tất cả những cử động ấy phải được ghi nhận. *(Phần trên đây là ghi nhận những cử động trong khi ăn theo lối người Miến Điện, Người dùng dao nữa hoặc dũa sẽ ghi nhận theo lối ăn của mình.)*

Khi nhai đồ ăn, hành giả ghi nhận, “Nhai, Nhai”. Khi biết được vị của thức ăn, ghi nhận, “Biết, Biết”. Trong khi thưởng thức món ăn và nuốt, vật thực xuống đến cuốn họng, hành giả ghi nhận tất cả những sự việc ấy. Đó là phương cách mà người hành thiền phải ghi nhận trong khi ăn một miếng. Vị ấy tiếp tục ghi nhận như vậy trong mỗi miếng ăn, lặp đi lặp lại, hết miếng này đến miếng khác. Khi ăn canh, tất cả những cử động như đưa tay ra, lấy muỗng cầm trên tay, mút nước canh v.v... tất cả đều phải được ghi nhận tỉ mỉ. Ghi nhận đầy đủ như vậy trong buổi

ăn quả thật không phải là việc dễ làm, vì có rất nhiều chi tiết để quan sát và ghi nhận. Vị hành giả còn sơ cơ ắt phải bỏ quên nhiều điều, nhưng hãy quyết tâm cố gắng, ghi nhận đầy đủ. Dĩ nhiên là vị ấy không thể tránh những sơ xuất và bỏ sót chi tiết. Nhưng, tâm định (*samādhi*) càng vững mạnh vị ấy càng dễ dàng theo dõi một cách chặt chẽ tất cả những gì xảy diễn.

Đúng thật là Sư (tức Ngài Mahāsi) đã nêu ra quá nhiều sự việc mà hành giả cần phải ghi nhận, nhưng nếu tóm tắt thì chỉ có một vài điều thiết yếu. Khi đi mau, niệm, “Mặt Bước”, “Trái Bước”, rồi khi đi chậm, thêm vào “Dở Lên”, “Đặt Xương”. Lúc ngồi lại yên, chỉ niệm phòng xep ở bụng. Cùng thế ấy khi nằm, nếu không có gì đặc biệt xảy ra, chỉ niệm phòng xep. Vào lúc ấy, nếu tâm phóng, ghi nhận sinh hoạt của tâm vừa khởi hiện rồi trở về phòng xep. Cũng ghi nhận những cảm giác tê cứng, đau nhức, mỏi hoặc ngứa, mỗi khi nó vừa sanh khởi, rồi trở về phòng xep. Cùng thế ấy, ghi nhận mỗi khi co tay vào, duỗi tay ra, hoặc bất luận cử động nào khác của tay, chân, hoặc khi ngẩng đầu lên, nghiêng mình hay ngồi ngay thẳng, rồi trở về phòng xep ở bụng.

Khi liên tục chuyên cần chú niệm như vậy một ít lâu hành giả sẽ thuần thục dần dần và ngày càng ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn. Lúc mới tập thiền tâm hành giả phóng đi nơi này nơi khác và hành giả bỏ sót, quên niệm nhiều việc. Nhưng, không nên thất vọng. Người nào mới tập thiền cũng gặp khó khăn trở ngại ấy. Dần dần rồi mình sẽ quen và hay biết liền khi tâm phóng, và như vậy cho đến khi tâm an trụ, không còn phóng nữa. Chừng đó tâm sẽ kiên cố vững chắc trên đề mục, tức trên đối tượng của sự chú tâm. Tâm niệm và đề mục khởi sanh cùng một lúc,

như khi niệm phòng xep, tâm ghi nhận và bụng di động phát sanh một lượt. Khi phòng cũng như lúc xep.

Đối tượng vật chất của sự chú tâm -- trong trường hợp này là cái bụng phòng xep -- và tâm ghi nhận, phát sanh đồng thời, gắn liền như một cặp. Trong sự phát sanh trùng hợp của cặp “niệm và đối tượng”, chỉ có đối tượng vật chất của sự chú tâm và tâm ghi nhận. Vào đúng lúc, hành giả sẽ tự bản thân thật sự chứng nghiệm. Trong khi ghi nhận trạng thái phòng lên và xep xuống của bụng, một lúc nào hành giả sẽ phân biệt rõ ràng rằng bụng phòng lên là hiện tượng vật lý, và sự ghi nhận -- tức sự hay biết cái bụng phòng lên -- là hiện tượng tâm linh. Cùng thế ấy, bụng xep xuống là hiện tượng vật lý và sự ghi nhận là hiện tượng tâm linh. Như vậy, hành giả sẽ chứng nghiệm rành mạch sự phát sanh từng cặp của những hiện tượng tâm-vật-lý. Do đó, mỗi khi ghi nhận hành giả sẽ tự bản thân hiểu biết tận tường rằng chỉ có những đặc tính vật lý -- đối tượng của sự hay biết, hoặc đối tượng của sự chú tâm -- và những đặc tính tâm lý, ghi nhận hiện tượng vật lý ấy. Sự hiểu biết rành rẽ và tận tường ấy được gọi là *Nāmarūpa Pariccheda Ñāṇa*, Tuệ Phân Tích Danh Sắc, bước đầu của *Vipassanā Ñāṇa*, Tuệ Minh Sát. Vững chắc đạt đến tuệ giác này là mức tiến rất quan trọng. Khi hành giả tiếp tục chuyên cần chú niệm, tuệ giác thấu triệt và phân biệt rõ ràng nguyên nhân và hậu quả sẽ phát sanh, gọi là *Paccaya Pariggaha Ñāṇa*, Tuệ Phân Biện Nhân Duyên.

Hành giả vẫn tiếp tục ghi nhận và tự bản thân kinh nghiệm rằng những gì khởi sanh ắt phải nhanh chóng hoại diệt. Người không hiểu biết ngỡ rằng cả hai hiện tượng, vật chất và tâm lý, mãi mãi tồn tại suốt đời, từ bé đến lớn. Trong thực tế không phải vậy. Không có hiện tượng nào

vĩnh cửu thường còn. Tất cả các hiện tượng đều khởi sanh và hoại diệt một cách rất nhanh chóng, không tồn tại được đến thời gian một nháy mắt. Vị hành giả sẽ tự mình nhận thức điều này trong khi liên tục chú niệm. Vị ấy sẽ nhận định rõ rệt và tin chắc trạng thái vô thường của tất cả mọi hiện tượng. Niềm tin vững chắc ấy được gọi là *Aniccā-nupassanā Ñāṇa*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng vô thường của vạn pháp.

Tiếp theo tuệ này là *Dukkhanupassanā Ñāṇa*, nhận định rằng tất cả những gì vô thường là đau khổ. Trong lúc ấy cũng có thể hành giả đang chứng nghiệm đủ loại khó chịu trong thân mình và nhận thức rằng thân này chỉ là nơi tàng trữ đau khổ. Đó cũng là *Dukkhanupassanā Ñāṇa*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng đau khổ.

Kế đó hành giả tự bản thân chứng nghiệm và nhận thức chắc chắn rằng tất cả những hiện tượng tâm-vật-lý ấy tự nó phát sanh, chứ không phải được sanh ra do ý muốn của ai. Những hiện tượng ấy không cấu hợp thành một cá nhân hay một “thực thể-tự ngã” nào. Sự chứng ngộ ấy là *Anattānupassanā Ñāṇa*, tuệ giác phát sanh do quán niệm về đặc tướng vô ngã.

Mãi miệt chuyên cần như vậy, đến lúc chứng ngộ vững chắc rằng tất cả những hiện tượng ấy là vô thường, khổ, vô ngã, hành giả sẽ đắc Niết Bàn. Tất cả chư Phật trong quá khứ, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân cũng đều nhờ noi theo chính con đường ấy mà chứng đắc Niết Bàn. Tất cả những vị đang hành thiền ở đây phải nhận thức rằng trong giờ phút hiện tại này mình đang đi trên con đường quán niệm (*Sati-Paṭṭhāna*, Niệm Xứ) để thành tựu trọn vẹn ước nguyện chứng ngộ Đạo Tuệ (*Magga Ñāṇa*), Quả Tuệ (*Phala Ñāṇa*) và Niết Bàn Pháp (*Nibbāna*).

Dhamma), tùy hợp theo trạng thái chín mùi của những Ba La Mật (*Pāramis*) mà mình đã tạo. Các hành giả phải cảm nghe sung sướng về điều mình đang làm và triển vọng chứng nghiệm tâm Định cao thượng (*Samādhi*, tâm vắng lặng mà hành giả thành đạt do nhờ an trụ nhất điểm) và Tuệ Giác (*Ñāṇa*, tri kiến siêu thế, hay trí tuệ) mà xưa kia chư Phật, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân đã chứng nghiệm. Đó là những gì mà trước kia họ chưa từng chứng nghiệm.

Trong một thời gian không lâu lắm họ sẽ tự bản thân chứng nghiệm Đạo Tuệ, Quả Tuệ, và Niết Bàn mà chư Phật, chư vị A La Hán và các bậc Thánh Nhân đã chứng nghiệm. Trong thực tế, họ có thể chứng đắc trong vòng một tháng, hoặc hai mươi ngày, hoặc mười lăm ngày cần mẫn chú niệm. Những vị đã có đầy đủ Ba La Mật thật sự đặc biệt có thể chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong vòng bảy ngày.

Như vậy, quý vị hành giả hãy yên tâm tin tưởng rằng mình sẽ chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong thời gian nói trên và sẽ vượt qua khỏi những trói buộc của *Sakkāya diṭṭhi*, Thân Kiến và *Vicikicchā*, Hoài Nghi, và tránh khỏi hiểm họa phải tái sinh vào các khổ cảnh. Hành giả nên tiếp tục tu niệm và gia công hành thiền trong niềm tin vững chắc.

Ước mong tất cả quý vị thiền sinh có thể hành thiền tốt đẹp và nhanh chóng chứng đắc Niết Bàn mà chư Phật, chư vị A La Hán và chư Thánh Nhân đã chứng ngộ.

Sādhū! Sādhū! Sādhū! (Lành Thay)

Phần III

NHỮNG GIAI ĐOẠN TIẾN TRIỂN CỦA TUỆ MINH SÁT (The Progress of Insight)

Dưới đây là một bản khái luận về Thiền Tứ Niệm Xứ do Ngài Mahāsi Sāyadaw viết ra bằng tiếng Miến Điện và dịch sang cổ ngữ Pāli.

Bản khái luận này trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát, cùng với những giai đoạn Thanh Lọc tương đương¹ của Thanh Tịnh Đạo và được viết ra một cách khái

¹ Thanh Tịnh Đạo, được đề cập đến trong bài kinh số 24 của Bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikāya, tựa đề “Rathanavinīta Sutta”, bài kinh về “Những Trạm Xe”. Một hình ảnh ngụ ngôn thuật rằng Vua Pasenadi đang ở Sāvatthi, có việc cần phải đi Sāketa. Bảy trạm xe liền được tổ chức dài theo con đường từ Sāvatthi đến Sāketa. Vua dùng chiếc xe đầu tiên để di chuyển xuyên qua đoạn đầu, rồi bỏ xe đó, sang qua chiếc thứ nhì để trải qua đoạn kế, rồi chiếc xe thứ ba, thứ tư v.v... để cuối cùng chiếc xe thứ bảy đưa Vua thẳng vào cung điện ở Sāketa. Dựa vào câu chuyện trên làm khuôn khổ Ngài Buddhaghosa soạn thảo Bản Chú Giải trừ danh tựa đề Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, mô tả bảy giai đoạn “thanh tịnh” đưa chúng sanh đến trạng thái hoàn toàn trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo và giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau phiền lụy của những kiếp sinh tồn. Bảy giai đoạn ấy là: I. Giới Tịnh, II. Tâm Tịnh, III. Kiến Tịnh, IV. Đoạn Nghi Tịnh, V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, VI. Đạo Tri Kiến Tịnh, VII. Tri Kiến Tịnh.

quát, nhằm giúp người hành giả đã thấu đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành hiểu biết dễ dàng hơn chứng nghiệm của mình; nhằm giúp những ai, trong khi hành Thiền Minh Sát dùng làm đề mục, hoặc sự xúc chạm bằng thân với tiến trình di động (nguyên tố gió của tứ đại), hiển nhiên bùng di chuyển, phồng lên và xẹp xuống, hoặc trong xúc chạm với tiến trình thân do ba nguyên tố kia của sắc (đất, nước, lửa), hiển nhiên trong xúc giác; nhằm rọi sáng cho những ai, trong khi thực tập Thiền Minh Sát, đã tuần tự phát triển những tuệ liên quan đến danh-và-sắc qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, và cuối cùng đã nhìn thấy Giáo Pháp (Dhamma), đã đến Giáo Pháp, đã vượt qua mọi ngờ vực, đã thoát ra khỏi mọi hoài nghi, đã tiến đến trạng thái châu toàn và đã thành tựu tình trạng độc lập của những vị khác trong giáo huấn của Đức Bốn Sư.

Những chú thích trong sách này được viết ra dựa theo lời giải của Ngài Nyanaponika, vị Đại Đức đã phiên dịch Bản Khái Luận này từ Pāli sang Anh ngữ.

1. Giới Tịnh

Giới Tịnh, hay giới hạnh trong sạch, ở đây có nghĩa là nghiêm chỉnh thọ lãnh và hành trì giới luật: hoặc năm, hoặc tám, hoặc mười giới, trong trường hợp người cư sĩ tại gia, nam hay nữ.

Về phần chư vị tỳ khưu, Giới Tịnh là trong sạch giữ gìn bốn phần giới luật của hàng xuất gia, Tứ Thanh Tịnh Giới, bắt đầu bằng sự khép mình vào nếp sống kỷ cương của vị tỳ khưu, gọi là *Pāṭimokkha*, Giới Bốn hay Ba La Đề Mộc Xoa. Trong Tứ Thanh Tịnh Giới, phần đầu tiên, tức *Pāṭimokkha* là quan trọng nhất vì chỉ khi nào giới hạnh trong sạch mới có thể thành công phát triển pháp hành¹.

¹ Ngũ Giới, là năm giới dành cho tất cả những người Phật tử cư sĩ là kiềng cữ: 1. sát sanh, 2. trộm cắp, 3. tà dâm, 4. vọng ngữ, và 5. dùng chất say. Tám giới, hay Bát Quan Trai Giới, là kiềng cữ: 1. sát sanh, 2. trộm cắp, 3. tất cả mọi hình thức thông dâm, 4. vọng ngữ, 5. dùng chất say, 6. ăn vật thực từ đúng Ngọ đến sáng ngày hôm sau, 7. tránh không a/ múa, hát, dờn kèn. hay xem múa, hát, dờn kèn, b/ trang điểm, dùng tràng hoa, xúc đầu thơm v.v... 8. nằm giường cao, đẹp, sang trọng. Người Phật tử có tâm đạo nhiệt thành thọ tám giới này trong những ngày Mồng Một, Rằm hoặc các ngày giới khác, nhiều hay ít ngày trong tháng, tùy theo ước nguyện của mình. Thập Giới, dành cho các thầy sa-di, hoặc vị cư sĩ nào ước nguyện thọ trì, gồm: từ giới (1) đến giới (6) giống như tám giới. Giới thứ 7. múa hát dờn kèn hoặc xem múa hát dờn kèn, 8. không trang điểm, dùng tràng hoa, xúc đầu thơm v.v... 9. không nằm giường cao, đẹp, sang trọng và 10. không nhận vàng, bạc, hoặc tiền v.v... Trong Tứ Thanh Tịnh Giới, phần đầu giống như mười giới của sa-di. Ba phần kia là: thu thúc lục căn, chánh mạng trong sạch và giới hạnh trong sạch liên quan đến các nhu cầu thiết yếu của một nhà sư như vật thực, chỗ ở, y, và thuốc men.

Sơ Lược Về Pháp Hành Thiền Minh Sát

Có hai pháp hành thiền là Vắng Lặng (*Samatha*) và Minh Sát (*Vipassanā*). Người bắt đầu trau dồi Thiền Vắng Lặng và sau khi đã vững chắc an trụ trong Cận Định (*Upaccāra Samādhi*) hoặc Toàn Định (*Appanā Samādhi*), tiếp tục quán niệm năm nhóm đối tượng của sự bám níu (*Pañc-upādānakkhandha*, ngũ uẩn thủ) thì được gọi là *Samathayānika*, người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm cỗ xe, hay người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm phương tiện tu tập.

Về phương pháp áp dụng để thành đạt tuệ minh sát của người này, sách *Papañcasūdanī*, chú giải bài kinh *Dhammadāyāda Sutta* của bộ Trung A Hàm, dạy:

“Nơi đây, người kia đạt đến Cận Định hay Toàn Định, đó là Vắng Lặng. Rồi người ấy áp dụng pháp Minh Sát vào tâm Định và những tâm sở đồng phát sanh, thấy nó là vô thường v.v..., đó là Minh Sát.”

Sách *Thanh Tịnh Đạo* cũng có lời dạy:

*“Người đã dùng Vắng Lặng làm cỗ xe phải xuất ra khỏi Thiền Sắc Giới hay Vô Sắc Giới (*Rūpa hay Arūpa Jhāna*) -- ngoại trừ trường hợp căn bản của thiền này bao gồm Phi-Tướng-Phi-Phi-Tướng -- rồi phân biệt rõ ràng, thích ứng với đặc tính, cơ năng v.v... của các chi thiền gồm: tầm, sát v.v... và những tâm sở liên hệ.”*

(*Path of Purification*, ch XVIII, 3)

Lại có người, không bao giờ đạt đến Cận Định hay Toàn Định, nhưng từ lúc đầu dùng Minh Sát quán chiếu ngũ uẩn thủ thì được gọi là *Suddha-vipassanā-yānika*, tức người dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe. Về phương

pháp để thành đạt tuệ minh sát của người này, bản chú giải của bài kinh *Dhammadāyāda Sutta* dạy,

“Có người kia, vẫn chưa đạt đến Vắng Lặng, áp đặt minh sát vào ngũ uẩn thủ và thấy rằng nó là vô thường, v.v...”

Theo sách *Thanh Tịnh Đạo*,

“Người đã dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe ... quán chiếu bốn nguyên tố (tứ đại)”

Trong bài kinh *Susīma-paribbājaka Sutta* của phẩm *Nidānavagga Saṃyutta*, Đức Phật dạy,

*“Trước tiên có tuệ hiểu biết sự phát sanh thật sự của sự vật (*dhammatthiti-nāṇa*) và sau đó khởi phát tuệ chứng ngộ Niết Bàn (*nibbāne nāṇa*).”*

Khi giới đức đã được kiên cố vững chắc vị hành giả đã chọn phương pháp dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe phải gia công quán niệm danh-sắc (*nāma-rūpa*). Vị ấy phải niệm năm uẩn đối tượng của sự bám níu thích ứng với những đặc tính của nó, tức những tiến trình vật chất và tâm linh nào trở thành hiển nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình (qua sáu cửa nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý)¹.

Trong thực tế, tuệ minh sát phải được phát triển bằng cách ghi nhận, tùy hợp theo những đặc tính cá biệt và những đặc tính tổng quát, tức những tiến trình của danh và

¹ Pháp hành này nhằm “khai triển tuệ giác bằng cách trực tiếp chứng nghiệm”. Hành giả hướng tâm niệm vào những tiến trình danh và sắc bên trong mình. Vì lẽ ấy nơi đây nhấn mạnh vào điểm ...”trong cuộc sống hằng ngày của mình”, có nghĩa là hành giả liên tục quán niệm các tiến trình danh và sắc bên trong chính mình. Về sau, khi đã viên mãn trực tiếp chứng nghiệm tiến trình danh và sắc bên trong, hành giả sẽ hướng sự chú niệm vào những tiến trình bên ngoài, bằng cách suy diễn (*anumāna*).

sắc vốn đã trở thành hiển nhiên ở lục căn. Tuy nhiên, vào lúc ban sơ, quả thật khó mà theo dõi và ghi nhận rõ ràng tất cả những tiến trình danh và sắc, vốn không ngớt sanh khởi từ lục căn. Do đó người hành thiền còn sơ cơ trước tiên phải ghi nhận tiến trình xúc chạm một cách hoàn toàn rõ rệt. Sách Thanh Tịnh Đạo dạy rằng trong pháp hành Thiền Minh Sát hành giả phải gom tâm vào cái gì thật rõ rệt. Khi ngồi, có tiến trình xúc chạm thân qua tư thế ngồi và qua xúc giác của thân. Những tiến trình xúc giác ấy phải được ghi nhận, “Ngồi ... Đứng ..v.v...” một cách thích nghi. Lại nữa, nơi bụng hành giả, tiến trình xúc chạm thân do hơi thở tạo điều kiện, được tri giác dưới hình thức phồng lên và xẹp xuống của bụng. Sự kiện này cũng vậy, phải được ghi nhận, “Phồng, Xẹp” v.v...

Trong khi hành giả gia công ghi nhận, nguyên tố di động¹ không ngừng xúc chạm thân ở bụng, xúc giác xuyên qua thân căn này trở thành hiển nhiên đối với hành giả trên

¹. Nguyên Tố Di Động (*vāyo* = gió, không khí) là nguyên tố “gió” trong bốn nguyên tố đất, nước, lửa, gió -- gọi chung là Tứ Đại Chánh Yếu hay Tứ Đại -- bốn nguyên tố chánh yếu cấu thành vật chất. Trong tất cả các hình thức vật chất đều có đủ bốn nguyên tố này, không thể thiếu một. Tứ Đại luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong một loại vật chất, thành phần này có thể trội hơn các thành phần kia. Như trong đất (theo nghĩa được hiểu thông thường) thì thành phần “đất” trội hơn ba thành phần “nước”, “lửa”, “gió”. Trong nước thì thành phần “nước” trội hơn v.v... nhưng trong đất, cũng như trong nước, đều có đủ bốn thành phần. Trong sách này, đoạn “nguyên tố gió bên trong” hàm xúc những sinh hoạt của vật chất như di động, rung chuyển, gây sức ép, tự biểu hiện dưới hình thức luồng gió lưu thông bên trong cơ thể (như hơi thở), hoặc dưới hình thức chuyển động và gây sức ép (như sự di chuyển của tay, chân, hay một bộ phận nào trong thân v.v... và trở thành đối tượng của xúc giác do sức ép tạo nên)

các phương diện gồng cứng lên, rung chuyển và đẩy tới đưa lui. Nơi đây, trạng thái gồng cứng lên là đặc tính bản chất nâng đỡ của nguyên tố di động; sự rung chuyển là cơ năng chánh yếu của sự di động; và đưa tới đẩy lui là sự biểu hiện của nguyên tố di động.

Như vậy, vị hành giả ghi nhận tiến trình xúc chạm của thân do sự phồng lên và xẹp xuống ở bụng, quán chiếu tiến trình “sắc” (*rūpa*) bằng cách hiểu biết đặc tính của bản chất cá biệt v.v... của nguyên tố di động (nguyên tố gió trong tứ đại). Về sau, khi quán chiếu danh (*nāma*), và quán chiếu cả hai, danh và sắc (*nāma-rūpa*) hành giả sẽ hiểu biết những đặc tính tổng quát của tiến trình, tức trạng thái vô thường, phải chịu đau khổ và không có một tự ngã đơn thuần. Tuy nhiên, trong khi hành giả chỉ gia công ghi nhận bụng phồng lên và xẹp xuống và những tiến trình xúc chạm khác, sẽ có phát sanh những ý muốn v.v... những cảm thọ ... hoặc những hành động xoay trở bộ phận nào trong thân để được thoải mái. Ngay trong lúc ấy đầu ý muốn, cảm thọ, hay động tác nào cũng phải được ghi nhận. Nhưng sau khi đã ghi nhận xong hành giả phải quay trở về, liên tục ghi nhận tiến trình xúc chạm của cái bụng phồng lên và xẹp xuống, vì đó là đề mục quán niệm căn bản trong pháp hành này.

Trên đây chỉ phác họa những nét đại cương của phương pháp hành Thiền Minh Sát mà không đi sâu vào chi tiết của pháp hành, bởi vì bài này nhằm trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát qua những giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo.

II. Tâm Tịnh

Vào lúc ban sơ, khi chưa quen thuộc nhiều với lối thực hành có phương pháp, tâm của hành giả chưa được thanh lọc đầy đủ, vì lẽ ấy, do những suy tư hướng đến những đối tượng của tham dục v.v... tâm phóng dật của hành giả sẽ phát hiện từng chập giữa những chập tâm niệm ghi nhận (những đề mục hành thiền). Đôi khi vị hành giả (sơ cơ) hay biết những gián đoạn ấy, đôi khi không. Nhưng đâu có hay biết những chập tâm phóng dật ấy đi nữa, nó chỉ khởi phát và tồn tại trong một thời gian ngắn, rồi qua. Vì tâm an định của người sơ cơ vẫn còn mỏng manh và yếu ớt, nên những chập tư tưởng phóng dật tiếp tục gây trở ngại trong khi hành giả gia công phát triển chánh niệm. Do đó, những chập tư tưởng phóng dật ấy được gọi là “chướng ngại”.

Tuy nhiên, khi trạng thái tâm tạm thời an định của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc, tiến trình quán niệm cũng được kiên cố đồng mãn. Vì lẽ ấy, trong khi theo dõi đề mục cần phải được ghi nhận -- di động của bụng, ngò, đứng, co vào, duỗi ra, thấy, nghe v.v... -- những chập tư tưởng ghi nhận của hành giả dường như rơi vào đề mục, áp đặt vào đề mục, và liên tục đối diện với đề mục. Đến chừng ấy, thông thường, tâm không còn phóng đi đâu khác nữa, hoặc chỉ thỉnh thoảng xẹt thoáng đi và đầu trong những trường hợp như vậy, hành giả sẽ ghi nhận liền rằng tâm mình đã rời khỏi đề mục, ‘ngay lúc nó phóng đi’ -- như người ta thường nói. Trong thực tế, một cách chính xác, vị ấy ghi nhận tức khắc sau khi tâm phóng dật vừa khởi sanh. Chừng ấy, sau khi bị ghi nhận, những tư tưởng phóng dật sẽ tan biến và không còn phát hiện trở lại. Hành giả bây giờ có thể quay trở về ghi nhận đề mục nào trở thành hiển

hiển với mình. Tâm hành giả lúc bấy giờ được gọi là “không bị chướng ngại”.

Trong khi thực tập ghi nhận như vậy với “tâm không bị chướng ngại” hành giả chú niệm càng chặt chẽ hơn vào bất luận đề mục nào, và công trình liên tục diễn tiến mà không bị gián đoạn. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả, liên tục không gián đoạn, “tâm an trụ kéo dài một thời gian”, hướng về đề mục được ghi nhận. Đó là “Tâm Tịnh”, hay trạng thái tâm trong sạch.

Mặc dầu tâm an trụ này chỉ tồn tại tạm thời (Tạm Định), sức kháng cự hay năng lực chống lại, không để bị những tư tưởng đối nghịch của nó tràn ngập, cũng tương đương với tâm Cận Định.

Bản Chú Giải Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi Magga, trong khi giải thích đoạn liên quan đến pháp niệm hơi thở có lời dạy:

“Trạng thái ‘tâm hợp nhất tạm thời’ có nghĩa là tâm an trụ chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn. Loại tâm an trụ này cũng vậy, khi phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục cùng một cách thức ấy và không bị tư tưởng đối nghịch tràn ngập, sẽ giữ tâm vững chắc không chao động, cũng như trường hợp nhập thiền.”

Nơi đây, “phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục” hàm ý có sự nối tiếp liên tục không gián đoạn những tư tưởng chăm chú vào công trình ghi nhận¹.

¹ Ghi nhận, là danh từ then chốt trong bản khái luận này. Động từ Pāli ‘sallakkheti’ (sam-lakh) mà chữ này được phiên dịch có nghĩa, ‘ghi một cách rõ ràng’, quan sát, quán xét, ghi nhận. Đây là sự ‘chú tâm suông’, lơ lửng, hoàn toàn tách rời xa khỏi mọi suy tư, tưởng tượng hay hồi nhớ.

Sau khi ghi nhận một đề mục, hành giả theo dõi đề mục phát sanh tức khắc kế đó, cùng một thể ấy, rồi tiếp tục ghi nhận đề mục kế đó nữa v.v...

“Cùng một cách thức” có nghĩa: mặc dầu những đối tượng của sự ghi nhận phát sanh nhiều và rất khác biệt nhau, năng lực gom tâm gia công ghi nhận không gián đoạn vẫn được giữ đều đặn một mực. Điều này có nghĩa là đối tượng đầu tiên được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như thế nào, các đối tượng kế tiếp, thứ nhì, thứ ba, và sau nữa, cũng được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như vậy.

“Không bị những tư tưởng đối nghịch tràn ngập” có nghĩa là tâm định, theo dòng trôi chảy không gián đoạn của nó, không bị những chương ngại tinh thần tràn ngập.

“Cũng như trường hợp nhập thiền” có nghĩa là năng lực của tâm Tam Định ấy cũng mạnh mẽ giống như năng lực của loại tâm đã tiến đến Toàn Định¹. Tuy nhiên, trạng thái giống nhau giữa tâm Tam Định và tâm Toàn Định chỉ trở thành hiển nhiên khi vị hành giả thực tập Thiền Minh Sát theo đúng phương cách, đạt đến mức độ cùng tột².

Nhưng có phải chăng trong Bản Chú Giải, danh từ “Tâm Tịnh” chỉ áp dụng riêng cho Cận Định và Toàn Định? Đúng vậy, nhưng ta phải hiểu lời dạy này theo ý nghĩa, “tâm Tam Định cũng được bao hàm trong Cận

¹. Tâm Định (*samādhī*) là trạng thái tâm vững chắc được giữ chặt chẽ không lay chuyển (*sam + Vāṇā*), cột chặt tâm vào một đối tượng duy nhất. Tâm Định có thể được phân biệt ở ba mức độ là 1. *khanika samādhī*, tạm định, chỉ tạm thời “định” trong một thời gian ngắn, 2. *upacāra samādhī*, cận định, mức độ an trụ đã đến gần tâm “Định” nhưng chưa vững chắc, và 3. *appanā samādhī*, toàn định. Đây là tâm vững chắc an trụ, không lay chuyển.

². Mức độ “cùng tột” này là giai đoạn “Tri Kiến Tịnh” của Thanh Tịnh Đạo.

Định”. Bởi vì Bản Chú Giải kinh Niệm Xứ dạy rằng: “Mười hai bài tập còn lại là những đề mục hành thiền chỉ dẫn đến Cận Định.” Bây giờ, trong trường hợp các đề mục được đề cập đến trong những phần của bài Kinh Niệm Xứ liên quan đến pháp quán niệm bốn oai nghi, quán niệm sự hiểu biết rõ ràng và quán niệm tứ đại, sự an trụ tâm của người gia công thực tập những bài ấy nhất định chỉ dẫn đến Tam Định mà thôi. Tuy nhiên, vì Tam Định có khả năng khắc phục các Chương Ngại Tinh Thần³ giống như Cận Định. Sở dĩ gọi là Cận Định vì đây là tâm định kế cận với loại tâm tiến bước vào Thánh Đạo. Cũng vì lý do ấy mà các đề mục hành thiền dẫn đến Tam Định cũng gọi là đề mục dẫn đến Cận Định. Như vậy, tâm Tam Định mà có khả năng chế ngự các Chương Ngại Tinh Thần cũng được gọi là Cận Định, và đó là “Tâm Tịnh”. Nếu không vậy người chỉ dùng thiền Minh Sát Thuần Túy Làm Cổ Xe không bao giờ có Tâm Tịnh, bởi vì những vị này không trau dồi Cận Định hoặc Toàn Định.

III. Kiến Tịnh

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc

Vị hành giả đã viên mãn thành tựu “Tâm Tịnh” và tiếp tục gia công ghi nhận danh và sắc như sau: “Tác động phòng

³. Có năm Chương Ngại Tinh Thần (*nīvarana*, pháp triền cái) gây trở ngại cho sự chú tâm là: 1. tham dục, 2. oán ghét, 3. hôn trầm đã dục, 4. phóng dật lo âu, và 5. hoài nghi.

lên (ở bụng) là một tiến trình; xẹp xuống là một tiến trình; ngồi là một tiến trình; đứng là một tiến trình v.v...” Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rõ ràng mọi tiến trình của thân mà mình đã ghi nhận. Lại nữa, “Hiếu biết trạng thái phòng lên là một tiến trình; hiếu biết xẹp xuống là một tiến trình.” Bằng cách ấy hành giả biết mọi tác động của tâm ghi nhận. Lại nữa, “Cử động phòng lên là một tiến trình; sự hiếu biết cử động ấy là một tiến trình khác. Cử động xẹp xuống là một tiến trình; sự hiếu biết cử động ấy là một tiến trình khác v.v...” Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rành mạch và rõ ràng mọi tiến trình của thân (sắc) và của tâm (danh). Tất cả những kiến thức ấy, quả thật vậy, hành giả chỉ thu thập bằng cách ghi nhận, không phải bằng lý luận. Điều này có nghĩa: đây là tuệ giác mà hành giả trực tiếp chứng nghiệm, chỉ bằng cách ghi nhận, không phải kiến thức được thu thập do suy luận.

Như vậy, khi mắt thấy một hình thể, hành giả biết làm thế nào phân biệt rõ ràng từng yếu tố đã tạo nên sự thấy: “con mắt (nhãn căn) là một, hình thể (nhãn trần) là yếu tố khác, và sự hiếu biết hình thể (nhãn thức) là một yếu tố khác nữa.” Trường hợp các giác quan khác cũng phải được hiểu cùng một thể.

Lúc bấy giờ, trong mỗi tác động ghi nhận hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình danh của sự ghi nhận và những tiến trình danh của suy tư và quán niệm. Hành giả tự mình thấu hiểu bằng cách trực giác, trực tiếp chứng nghiệm như sau: “Bản chất của danh là hướng về một đối tượng, thiên về một đối tượng, hay biết một đối tượng.” Khác hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình vật chất (sắc) đang diễn tiến trong toàn thân, mà ở đây được gọi bằng tên là “cử động phòng lên và xẹp xuống của

bụng”, “ngồi”, “đứng” v.v... và hiếu biết như sau: “Bản chất của sắc không phải là hướng về đối tượng, thiên về đối tượng, hay biết đối tượng.” Sự hiếu biết như vậy được gọi là “tuệ hiếu biết sắc (hay thân) do sự biểu hiện ‘không có quyết định’ của nó.” Bản Chú Giải Chánh Yếu của Bản Chú Giải (*Mūla-Tikā*), bộ Abhidhamma Vibanga (Phân Biệt Luận), có ghi như sau:

“Nói cách khác, ‘không có quyết định’ phải được hiểu là không có khả năng hay biết một đối tượng.”

Một kiến thức như vậy, phân tích từng sinh hoạt ghi nhận của cả hai: tiến trình sắc được ghi nhận và tiến trình danh làm công việc ghi nhận, thích ứng với bản chất chánh yếu thật sự của nó, được gọi là “Tuệ Phân Tích Danh-Sắc”.

Khi tuệ giác này được phát triển đến mức độ thuần thực hành giả thấu hiểu rằng: “Lúc thở vào, chỉ có chuyển động phòng lên ở bụng và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có cá nhân, “Tôi”, hay “Tự Ngã”. Lúc thở ra, chỉ có chuyển động của bụng xẹp xuống và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có tự ngã.

Thấu hiểu điều này như vậy, trong trường hợp này và trong những trường hợp khác, hành giả tự mình thấu hiểu và tự mình thấy, do sự ghi nhận, như sau: “Ở đây chỉ có cặp đôi: một tiến trình sắc làm đối tượng và một tiến trình danh hiếu biết đối tượng ấy. Và chỉ có cặp đôi này mà trong ngôn ngữ chế định thông thường (tục đế), người ta gọi là “chúng sanh”, “người”, hay “linh hồn”, “tôi”, hay “người khác”, “đàn ông”, hay “đàn bà”. Ngoài tiến trình cặp đôi này không có riêng rẽ người hay chúng sanh, tôi hay người khác, đàn ông hay đàn bà.

Đó là “Kiến Tịnh”, hay quan kiến trong sạch.

IV. Đoạn Nghi Tĩnh

2. Tuệ Phân Biện Nhân Duyên

Khi quan kiến Thanh Tĩnh của hành giả trở nên thuần thực, nhân duyên cần thiết để cho tiến trình danh-sắc được ghi nhận cũng trở thành hiển nhiên. Trước tiên, cái tâm tạo duyên (điều kiện) cho tiến trình sắc khởi phát trở thành hiển nhiên. Bằng cách nào? Thí dụ, khi co tay vào hoặc co chân vào, cái tâm muốn co tay hoặc chân vào là hiển nhiên. Vậy hành giả bắt đầu ghi nhận cái tâm ấy, và kể đó ghi nhận tác động co vào v.v... Chừng đó, do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết: “Khi tâm có ý muốn co tay vào, tiến trình co tay vào của thân khởi diễn; khi tâm có ý muốn duỗi tay ra, tiến trình duỗi tay ra của thân khởi diễn.” Và cùng một thể ấy hành giả cũng hiểu biết những trường hợp khác, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm.

Cũng do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết nhân duyên làm cho tiến trình tâm linh phát sanh như sau: “Trong trường hợp tâm muốn phóng ra khỏi đề mục, trước tiên có loại tâm tương ứng hướng sự chú tâm sơ khởi về đối tượng ngoài đề mục. Nếu không được ghi nhận (với chánh niệm) tâm này sẽ chạy ra khỏi đề mục. Nhưng nếu sự chú tâm sơ khởi có khuynh hướng vượt ra ngoài đề mục được ghi nhận và hay biết kịp thời ắt tâm phóng dật không phát sanh. Trong trường hợp các loại tâm khác như thỏa thích, sân hận, khát vọng v.v... cũng dường thế ấy. Khi cả hai, nhãn căn và nhãn trần hiện diện tức có nhãn thức. Nếu không, ắt không có nhãn thức phát sanh. Trường hợp các căn kia như nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý cũng phải được hiểu cùng một thể ấy. Khi có đối tượng có thể được ghi nhận

hoặc hay biết, ắt có tâm ghi nhận, hoặc suy tư, hoặc lý luận, hoặc hiểu biết, tùy trường hợp. Nếu không có đối tượng ắt không có loại tâm như vậy phát sanh. Hành giả cũng hiểu biết, cùng thể ấy, tất cả các trường hợp xảy diễn ở các căn khác.

Lúc bấy giờ, thông thường hành giả cảm nghe đau nhức hay khó chịu ở nơi nào trong thân. Khi một trong những thọ khổ ấy được ghi nhận (mà không có lo âu hay bận rộn vì nó) một thọ cảm khác sẽ phát sanh ở một nơi khác; và khi cảm giác này được ghi nhận lại có cảm giác khác nữa phát sanh ở một nơi khác. Và cứ thế hành giả theo dõi và ghi nhận mỗi thọ cảm phát sanh. Tuy nhiên, mặc dầu gia công ghi nhận những thọ cảm ấy khi nó phát sanh, hành giả chỉ tri giác giai đoạn “sanh” sơ khởi mà không hay biết giai đoạn “tan biến”.

Lúc ấy có thể cũng có những hình ảnh khác nhau phát hiện trong tâm hành giả: chùa, tháp, sư, người, nhà, huê viên, lâu đài ở cảnh Trời, mây, và nhiều loại hình ảnh khác nhau phát hiện. Ở đây cũng vậy, khi hành giả còn đang ghi nhận một hình ảnh nào trong tâm thì một hình ảnh khác xuất hiện và khi ghi nhận cái kia thì một cái khác nữa lại phát hiện. Hành giả tiếp tục theo dõi và ghi nhận những hình ảnh này mỗi khi nó phát sanh, nhưng mặc dầu vậy, chỉ tri giác giai đoạn sơ khởi phát sanh mà không hay biết giai đoạn hoại diệt của nó.

Bây giờ vị hành giả hiểu biết: tâm thức phát sanh tùy hợp theo đối tượng nào trở nên hiển nhiên. Nếu có một đối tượng thì tâm thức phát sanh; nếu không có đối tượng ắt tâm thức không phát sanh.

Giữa những giai đoạn ghi nhận như vậy hành giả suy diễn và hiểu rằng: “Vì có những nguyên nhân và

những điều kiện -- nhân và duyên, như vô minh, ái dục, nghiệp v.v... -- nên danh và sắc tiếp tục diễn tiến.” Sự phân tích và biện giải tương tự, do kinh nghiệm trực tiếp và suy diễn như trên trong khi ghi nhận danh và sắc cùng với những nhân duyên của nó, được gọi là “Tuệ Phân Biện Nhân Duyên”.

Khi tuệ này trở nên thuần thực hành giả sẽ thấu hiểu rằng chỉ có tiến trình danh và sắc phát sanh, hoàn toàn tùy hợp theo nhân và duyên cá biệt thích ứng, và hành giả đi đến kết luận: “Đây chỉ là một tiến trình danh-sắc tạo nhân duyên và một tiến trình danh-sắc do nhân duyên tạo nên. Ngoài ra không có người làm ra tác động co tay vào v.v... hay người kinh nghiệm thọ khổ v.v...”

Đó được gọi là “Đoạn Nghi Tịnh”.

3. Tuệ Thấu Đạt

Khi Tuệ Phân Biện Nhân Duyên được trau giồi đến mức thuần thực hành giả sẽ phân biệt rành mạch các giai đoạn sanh, trụ và diệt của đối tượng được ghi nhận. Đến đây, trong trường hợp những đối tượng khác nhau được ghi nhận, hành giả phân biệt rõ ràng rằng chỉ sau khi một tiến trình trước chấm dứt tiến trình kế sau đó mới phát sanh. Thí dụ như khi di động phòng lên ở bụng chấm dứt, di động xếp xuống mới khởi phát; chỉ khi nào di động xếp xuống chấm dứt bụng mới phòng lên trở lại. Trong trường hợp thiền hành cũng vậy, chỉ khi nào dơ chân lên xong mới đưa chân tới; chỉ khi đưa chân tới xong mới đặt chân xuống.

Trường hợp những cảm giác đau khổ cũng vậy, chỉ sau khi đã phát sanh ở một nơi nhất định và đã chấm dứt,

cảm giác khác mới bắt đầu khởi phát ở một nơi khác. Trong khi tiếp tục theo dõi hết cảm giác này đến cảm giác khác như vậy, hai lần, ba lần, hoặc nhiều hơn nữa, hành giả sẽ nhận thức rằng những cảm giác ấy sẽ giảm suy dần dần và rốt cùng hoàn toàn chấm dứt.

Trường hợp các hình thể khác nhau phát hiện trong tâm, chỉ sau khi một hình ảnh được ghi nhận biến dạng rồi một đối tượng khác mới bắt đầu phát hiện. Khi chăm chú ghi nhận một lần, hai lần, ba lần hoặc nhiều lần hơn nữa hành giả sẽ thấy rõ ràng những đối tượng của tâm mà đã được ghi nhận liên tục di chuyển từ nơi này sang nơi khác và dần dần trở nên nhỏ hơn và lu mờ hơn cho đến khi cuối cùng, hoàn toàn tan biến. Hành giả không tri giác được bất luận gì thường còn, tồn tại lâu dài hoặc không hoại diệt và tan biến.

Nhận thấy mọi sự vật đều hoại diệt và tan biến như thế nào -- ngay trong lúc được ghi nhận -- hành giả thấu hiểu rõ ràng tính chất vô thường của nó, trong ý nghĩa là nó phải chịu biến đổi và hoại diệt. Hơn nữa, hành giả thấu hiểu đặc tính đau khổ dính liền với nó, trong ý nghĩa là nó phải tan rã sau khi phát sanh. Đã nhận thấy những cảm giác đau khổ khác nhau liên tục phát sanh như thế nào: một thọ khổ chấm dứt thì có một thọ khổ khác nối tiếp phát sanh, và sau khi thọ khổ này chấm dứt thì lại có cái khác nữa phát sanh liên tiếp theo, đã nhận thấy như vậy, hành giả thấu triệt rằng những sự vật được ghi nhận riêng rẽ ấy chỉ hợp thành một nhóm đau khổ. Sau nữa hành giả thấu đạt rằng sự vật chỉ là những hiện tượng vô ngã, không có người làm chủ, trong ý nghĩa là không phải tự nó có khả năng phát sanh mà chỉ phát sanh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

Nhận thức một đối tượng được ghi nhận là vô thường, khổ, và vô ngã bằng cách hiểu biết bản chất vô thường v.v... và chỉ do nhờ ghi nhận mà không có suy tư hay lý luận, sự thấu hiểu như vậy được gọi là “Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Kinh Nghiệm Trực tiếp”.

Đã nhận thấy ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, một lần, hoặc nhiều lần, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm, hành giả dựa trên kinh nghiệm trực tiếp ấy mà suy diễn và thấu hiểu tất cả những tiến trình danh và sắc trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai, trong toàn thể thế gian, rồi đi đến kết luận: “Tất cả đều như vậy: vô thường, khổ, và vô ngã.” Đó là Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Suy Diễn”.

Ám chỉ tuệ giác này, sách Paṭisambhidā Magga có lời dạy:

“Bất luận sắc nào ở thời quá khứ, hiện tại, hay vị lai, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần -- tất cả các sắc ấy là vô thường. Đó là một loại hiểu biết sáng suốt...”

Bản Chú Giải bộ Kathavatthu (Thuyết Sự, một trong bảy bộ của Tạng Luận), cũng có lời dạy:

“Cho dầu chỉ có một hành (saṅkhāra, pháp hữu vi) được nhận thức là vô thường, bằng cách quy nạp ta có thể nhận định rằng: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường.”

Những danh từ “tất cả các pháp hữu vi đều vô thường” hàm ý rằng đây là do phương pháp quy nạp (tức là rút kinh nghiệm trong những sự việc xảy ra ở nhiều nơi và nhiều lúc mà kết quả giống nhau để đạt thành một luật chung), chứ không phải hiểu biết nhờ tri giác các đối tượng (đồng thời hiện hữu) cùng một lúc (Đoạn chú giải này giải thích vì sao dùng danh từ “Minh Sát Quy Nạp”).

Lại nữa, trong Bản Chú Giải bài kinh Anupada Sutta, số 111, của bộ Majjhima Nikāya, Trung A Hàm, có lời dạy:

“Bởi vì trong trường hợp cảnh giới Phi Tướng Phi Phi Tướng chỉ có chư Phật mới có khả năng Minh Sát quán chiếu vào những diễn tiến nối tiếp của các trạng thái tâm -- chứ chư vị đệ tử của Ngài thì không có -- nên Đức Phật dạy như vậy, hàm ý Minh Sát Từng Nhóm ...” (Đoạn này giải thích vì sao dùng danh từ “Thấu Đạt Từng Nhóm”).

4. Tuệ Sanh Diệt

Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát¹

Trong khi gia công thực tập ghi nhận, đến một lúc nào, hành giả có thể cột tâm chuyên chú vào tiến trình danh và sắc hiện tại mà không nhìn trở lại quá khứ hay hướng đến tương lai. Chừng ấy, do năng lực của tuệ minh sát, một vùng ánh sáng sẽ phát hiện trong tâm hành giả. Vài người thấy như ánh sáng một ngọn đèn, người khác như trời chớp, cũng có người thấy như ánh sáng mặt trăng hay mặt trời

¹ . Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát (*vipassanūpakkiṇeṣa*), đầu tiên được đề cập đến trong sách Paṭisambhidā Magga và sau đó được giải thích trong sách Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo. Đây là mười ấn chứng phát sanh khi hành giả đạt đến Tuệ Sanh Diệt. Mười ấn chứng này vốn là thiện pháp nhưng nếu không thận trọng, hành giả có thể lầm tưởng rằng mức độ tiến bộ khá cao này là Thánh Quả rồi phát tâm ưa thích và luyến ái, thì nó trở thành chướng ngại (hay ô nhiễm) trên con đường thành tựu Tuệ Minh Sát.

v.v... Đối với vài người, ánh sáng ấy chỉ thoáng qua, còn vài người khác thì thấy lâu hơn.

Vào lúc bấy giờ cũng phát sanh đến hành giả tâm chú niệm đồng mãnh trong chiều hướng minh sát. Do đó, tất cả những tiến trình danh và sắc liên tục nối tiếp sẽ phát hiện không thiếu sót trước tâm niệm của hành giả một cách dễ dàng, làm như tự nó đến; và tâm niệm ấy hình như cũng diễn tiến nhẹ nhàng, thanh thoả. Hành giả tin rằng, “không có tiến trình danh và sắc nào mà tâm ghi nhận mình không hay biết.”

Sự hay biết trong chiều hướng minh sát, ở đây gọi là “sự ghi nhận”, cũng sẽ trở nên bén nhọn, đồng mãnh và trong sáng. Do đó hành giả sẽ phân biệt rõ ràng và rành mạch các hình thể khác nhau của tất cả những tiến trình danh và sắc được ghi nhận, cũng như khi dùng dao bén xắc một mục măng non ra từng mảnh vụn và phân biệt, nhìn rõ từng miếng nhỏ. Hành giả tin rằng: “Không có tiến trình danh và sắc nào mà ta không ghi nhận.” Khi quán chiếu vào những đặc tính vô thường v.v... hoặc vào sắc thái thực tiễn nào khác, hành giả thấu hiểu tức khắc và rõ ràng tất cả mọi sự vật, và tin tưởng rằng đó là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm.

Lại nữa, hành giả có niềm tin mãnh liệt nơi tuệ minh sát. Do ảnh hưởng của đức tin này tâm hành giả trở nên tinh khiết, tĩnh lặng và không chút chao động mỗi khi ghi nhận hay suy tư, và khi hành giả quán tưởng đến các ân đức Phật, Pháp, Tăng tâm dễ dàng an trụ vào đề mục. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả “ý muốn hoằng dương Giáo Huấn do Đức Phật ban truyền”; trạng thái thỏa thích tin tưởng nơi đức hạnh của những ai gia công hành thiện; ý muốn khuyên nhủ bạn bè và quyến thuộc nên hành thiện;

hồi nhớ với lòng tri ân sâu xa các vị thầy tổ đã dạy mình hành thiện -- những tiến trình tâm tương tự sẽ phát sanh đến hành giả.

Cũng phát sanh đến hành giả năm loại phi lạc¹ bắt đầu bằng phi lạc nhỏ. Khi tâm thanh tịnh dần dần tiến triển, ấn chứng phi lạc có thể bắt đầu khởi hiện như làm nổi da gà (rợn óc), rung rẩy tay chân v.v..., và sau đó tạo nên cảm giác an lạc cao nhã thơ thới lạ thường, thấm nhuần toàn thể châu thân một luồng phấn khởi dịu dàng và tế nhị. Do ảnh hưởng của những cảm giác an lạc như vậy hành giả tưởng chừng như cơ thể mình nhẹ nhàng hồng lên khỏi mặt đất, hay là mình đang ngồi trên một cái gối hơi, hoặc nữa mình nhẹ nhàng di động lên xuống.

Rồi phát sanh đến hành giả trạng thái tâm an tĩnh có đặc tính làm lắng dịu những khuấy động của tâm và các tâm sở của nó, và tiếp theo là tâm nhẹ nhàng thơ thới v.v...² Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, dưới ảnh hưởng của những

¹ Năm loại phi lạc (*pīti*) được đề cập đến trong sách Thanh Tịnh Đạo là: 1. phi lạc chút ít, không quan trọng như rợn óc, mát mẻ v.v. 2. phi lạc tạm thời, chỉ phát sanh trong chốc lát cảm nghe như có kiến bò trong mình hay ruồi bu v.v... rồi dứt, 3. cảm nghe như nước tràn ngập, sóng vỗ vào mình v.v... 4. cảm nghe nhẹ nhàng, có khi thân hồng lên khỏi toạ cụ, 5. cảm nghe trạng thái mát mẻ thấm nhuần cùng khắp châu thân.

² Đoạn này đề cập đến sáu cặp những yếu tố liên quan với phẩm chất của các sinh hoạt tâm linh mà theo Vi Diệu Pháp, có mặt trong tất cả các loại tâm thiện, mặc dầu ở mức độ khác nhau. Cặp đầu tiên là trạng thái an tĩnh của tâm vương và các tâm sở đồng phát sanh. Năm cặp khác là những loại tâm ít nhiều liên quan đến trạng thái nhẹ nhàng, nhu thuận (mềm dẻo, không thô cứng), thích ứng (có đặc tính tiêu trừ trạng thái không dùng được như tham ái, oán ghét, hoài nghi), tinh luyện (có đặc tính tiêu trừ trạng thái ương yếu), và chánh trực (ngay thẳng, không quanh co), cùng với những tâm sở đồng phát sanh.

trạng thái tâm an tĩnh ấy không có loại tâm và những tâm sở khuấy động hoặc trạng thái nặng nề, thô cứng, không thích ứng, ương yếu, hoặc quanh co. Thay vì bị những loại bất thiện pháp ấy làm chao động, tâm và các tâm sở của hành giả lúc bấy giờ an tĩnh, yên lặng, nhờ đã đạt đến mức tự tại tuyệt đỉnh cao thượng và nhất tâm chú niệm mà không có sinh hoạt nào khác¹. Các loại tâm ấy nhẹ nhàng (an khinh) vì luôn luôn sinh hoạt nhanh chóng, nhu thuận, vì lúc nào cũng có thể hướng về đối tượng, thích ứng, vì nó có thể theo dõi đề mục, bao lâu cũng được. Các loại tâm ấy cũng rất minh mẫn sáng suốt vì đã tinh luyện, trong ý nghĩa làm cho tuệ minh sát dễ dàng quán chiếu đề mục, không quanh co, vì được hướng về, thiên về và đi thẳng vào những sinh hoạt nào có tính cách thiện mà thôi. Lúc ấy cũng phát sanh đến hành giả một cảm giác hạnh phúc vô cùng an lạc, tỏa khắp châu thân và làm cho hành giả thỏa thích không sao xiết kể, tin rằng, “giờ đây, ta mãi mãi hạnh phúc!” hoặc, “quả thật vậy, giờ đây ta đã tìm ra trạng thái an lạc mà trước kia chưa từng bao giờ có!” Rồi hành giả phát tâm muốn nói lên cho người khác biết kinh nghiệm của mình. Khi nhắc đến tình trạng phi lạc ấy, có lời dạy:

“Thầy tỳ khuu đã rút vào ẩn dật đơn độc nơi vắng vẻ tĩnh mịch, đã giữ tâm thanh bình an lạc, đã thấu triệt Giáo Pháp, vị ấy chứng nghiệm phi lạc siêu phàm”

“Mỗi khi suy niệm về pháp sanh-diệt của các uẩn, người ấy thành đạt phi và lạc. Đối với những ai thấu hiểu, đó là trạng thái Bất Diệt.”

(Dhammapada, Pháp Cú Kinh, 373, 374)

¹. “Không có sinh hoạt nào khác”, đoạn này hàm ý là không có suy tư, tưởng tượng, hồi nhớ v.v... chỉ nhất tâm chú niệm, có ghi nhận suông.

Đức hạnh tinh tấn cũng phát sanh. Hành giả không quá dễ dãi chệnh mảng, cũng không quá căng thẳng, mà luôn luôn trì chí, đều đặn chuyên cần. Trước kia, đôi khi hành giả còn bẽ bề buông lơi và bị hôn trầm, thụy miên, gây trở ngại, không thể ghi nhận một cách sắc bén và liên tục đề mục đã trở nên hiển nhiên và vì đó, không hiểu biết rõ ràng. Vào những lúc khác, vì tinh tấn quá đông mãnh, hành giả bị lo âu và phóng dật làm chướng ngại, không thể ghi nhận đề mục một cách bén nhạy. Nhưng giờ đây thì mức độ tinh tấn của hành giả đã trở nên điều hòa, vừa phải, không quá chệnh mảng cũng không quá căng thẳng mà luôn luôn đều đặn và đông mãnh. Hành giả đã vượt qua khỏi những chướng ngại tinh thần (pháp triền cái) hôn trầm, thụy miên và lo âu, phóng dật mà có thể ghi nhận đề mục hiện hữu một cách liên tục và sắc bén và thấu hiểu rõ ràng.

Cũng phát sanh đến hành giả tâm xả vững chắc, liên hợp với trí tuệ. Tâm luôn luôn坦然 nhiên và quân bình, không chao động, trước các pháp hữu vi. Dưới ảnh hưởng của tâm xả mạnh mẽ này hành giả坦然 nhiên quán chiếu bản chất vô thường v.v... của vạn hữu mà không chao động, và có thể ghi nhận một cách liên tục và sắc bén các tiến trình danh và sắc phát sanh vào lúc ấy. Chừng ấy công trình ghi nhận của hành giả được thực hiện dễ dàng và tự nó hờn nhiên tiến hành, không cần phải cố gắng. Khi hướng về đề mục với tâm xả mạnh mẽ như vậy tâm cũng nhanh chóng tiến vào đề mục¹.

¹. “Hướng tâm về”, ở đây là giai đoạn sơ khởi của lộ trình tiến triển của một tư tưởng, giai đoạn “hướng về” đối tượng. Nói cách khác, đây là chấp tư tưởng “ý môn hướng tâm” trong lộ trình tâm, như được phân tích trong Vi Diệu Pháp.

Rồi phát sanh đến hành giả một sự luyến ái vi tế, bám nứ vào bản chất an tĩnh vắng lặng và thanh thoảng thỏa thích trong các ấn chứng phỉ lạc như ánh sáng v.v... Mặc dầu vậy, hành giả không thể phân biệt rõ ràng những thỏa thích ấy là tùy phiền não, những ô nhiễm đeo đuổi theo, làm chướng ngại tuệ minh sát, mà chỉ tin tưởng rằng đó chính là hạnh phúc phát sanh do pháp hành thiền. Vì lẽ ấy, có những vị hành giả vui mừng, “Chí đến bây giờ ta mới trọn vẹn thỏa thích đầy đủ trong pháp hành.”

Đã hưởng được phỉ lạc an vui khi nhìn thấy “ánh sáng” và thỏa thích trong chính sự ghi nhận toàn hảo giúp mình triển triển dễ dàng và nhanh chóng, lúc bấy giờ hành giả tin rằng, “Chắc chắn là ta đã đạt đến Thánh Đạo và Thánh Quả. Bây giờ ta đã làm xong nhiệm vụ hành thiền.” Đó là hiểu biết sai lầm, ngỡ là Thánh Đạo và Thánh Quả trong khi thật sự không phải là vậy, và đó là ô nhiễm làm chướng ngại cho con đường khai triển tuệ minh sát. Do đó tuệ giác bao hàm sự ghi nhận, đầu sinh hoạt rất nhanh chóng, được gọi là “giai đoạn sơ cơ (hay yếu ớt) của Tuệ Sanh Diệt”, nếu còn bị các tùy phiền não ấy vương vís và thâm nhiễm. Cũng chính vì lẽ ấy mà lúc bấy giờ hành giả không ở được trong cương vị có thể phân biệt rành mạch tiến trình sanh và diệt của danh và sắc.

V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh

Trong khi gia công ghi nhận, hoặc tự mình nhận thức hoặc nhờ người khác chỉ dạy, hành giả đạt đến quyết định, “Ánh sáng và những ấn chứng khác mà ta đã chứng nghiệm

không phải là Con Đường (Đạo). Thỏa thích trong những hiện tượng ấy chỉ là ô nhiễm và chỉ làm trở ngại tuệ minh sát. Thực hành pháp liên tục ghi nhận đề mục khi nó trở thành hiển nhiên quả thật là đường lối duy nhất để đạt đến tuệ minh sát. Ta phải tiếp tục chỉ tập trung nỗ lực vào công trình ghi nhận này.” Quyết định như vậy được gọi là “Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh”, trạng thái trong sạch do sự thấu hiểu và nhận thấy rõ ràng cái nào là con đường và cái nào là không-phải-con-đường.

VI. Đạo Tri Kiến Tĩnh

Sau khi ghi nhận sự phát hiện ánh sáng và nhiều ấn chứng khác, hoặc sau khi đã tách lìa, không quan tâm đến các ấn chứng ấy nữa hành giả liên tục ghi nhận tiếp theo như trước kia, những tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên ở sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...). Trong khi gia công ghi nhận như vậy, vị hành giả đã vượt qua các tùy phiền não như ánh sáng, phỉ lạc, an tĩnh, hạnh phúc, luyến ái v.v... vốn gây chướng ngại cho con đường đưa đến tuệ minh sát.

Bây giờ sự hay biết của hành giả chỉ chăm chú vào tiến trình sanh và diệt của danh và sắc mà mình ghi nhận. Bởi vì lúc bấy giờ mỗi khi ghi nhận hành giả thấy, “Đề mục được ghi nhận vừa phát sanh liền hoại diệt tức khắc”, và hành giả cũng nhận thấy rõ ràng rằng mọi sự vật đều tan biến tức khắc vừa lúc mới phát sanh; nó không di chuyển đi nơi nào khác.

Theo đường lối ấy hành giả thấu hiểu, bằng cách trực giác chứng nghiệm, rằng những tiến trình danh và sắc sanh khởi và tan biến trong từng khoảnh khắc. Hay biết và thấu hiểu như vậy do nhờ công trình liên tục ghi nhận những tiến trình danh và sắc phát sanh và hoại diệt trong từng khoảnh khắc và phân biệt từng giai đoạn riêng biệt sự phát sanh và hoại diệt của mọi tiến trình -- trong khi không bị những tùy phiền não làm trở ngại. Sự hay biết và thấu triệt ấy được gọi là “Tuệ Quán Chiếu Sanh Diệt”. Đó là bước đầu của giai đoạn “Thanh Lọc Bằng Cách Thấu Hiểu Và Nhận Thấy”, Đạo Tri Kiến Tịnh, trong Thanh Tịnh Đạo, khởi đầu từ tuệ này đến Tuệ Thuận Thứ (số 13).

5. Tuệ Diệt

Ghi nhận những tiến trình danh và sắc trong khi nó đang phát sanh hành giả nhận thấy danh và sắc từng phần (hết phần này đến phần khác), từng đoạn, từng mảnh, từng phần số vi tế, “Giờ đây nó phát sanh. Giờ đây nó tan biến.” Khi Tuệ Sanh Diệt trở thành thuần thực, sâu sắc và đồng mãnh nó sẽ phát sanh dễ dàng và tiến triển không gián đoạn như tự nó tự nhiên đến, và chừng ấy hành giả cũng phân biệt dễ dàng tiến trình danh và sắc. Khi tuệ giác của hành giả được tiếp tục duy trì và các pháp hữu vi được phân tích và biện giải dễ dàng thì sự “khởi phát của tiến trình danh và sắc” (sanh), cũng như giai đoạn giữa, gọi là “hiện hữu” (trụ) và sự liên tục trôi chảy của tiến trình danh và sắc, gọi là “biến chuyển liên tục xảy diễn” (trở thành) đều không hiển hiện trước mắt hành giả. Hình thể của tay chân, mặt, thân v.v... cũng không hiển hiện. Chỉ có trạng thái chấm dứt (diệt)

của tiến trình là nổi bật và được gọi là “tan biến” hay chấm dứt.

Thí dụ, trong khi ghi nhận di động phòng lên ở bụng, không phải giai đoạn sơ khởi (lúc bụng bắt đầu phòng lên), cũng không phải giai đoạn giữa, mà chỉ giai đoạn cuối cùng, mới hiển hiện nổi bật. Và khi bụng xẹp xuống cũng vậy, hành giả chỉ thấy giai đoạn cuối cùng của di động. Cùng thế ấy, trong trường hợp co tay, hay co chân vào, trong khi ghi nhận tác động co vào, không phải giai đoạn sơ khởi hay giai đoạn giữa mà chỉ có giai đoạn hoại diệt mới hiển hiện nổi bật. Trong các trường hợp khác như duỗi tay ra hay duỗi chân ra v.v... cũng cùng thế ấy.

Vào lúc bấy giờ mọi sự vật mà hành giả ghi nhận hình như hoàn toàn không có, hay đã trở thành không còn hiện hữu. Do đó, đến từng tuệ này, đối với hành giả hình như tự mình đang gia công ghi nhận những gì đã trở thành không còn tồn tại, hoặc đã không còn hiện hữu nữa vì đã tan biến. Cái tâm thức đang ghi nhận hình như đã mất liên lạc với đối tượng được ghi nhận. Vì lẽ ấy đến đây hành giả có thể nghĩ rằng, “Ta đã mất tuệ minh sát”, nhưng không nên nghĩ vậy.

Trước kia, ở tình trạng bình thường, tâm thức của hành giả thỏa thích trong những đối tượng khái niệm về hình thể¹ v.v... và chỉ đến từng Tuệ Sanh Diệt, ý niệm về các pháp hữu vi (hay các vật được cấu tạo) cùng với tính chất đặc biệt của nó luôn luôn hiển hiện nổi bật trước hành

¹ . Khái niệm về hình thể (*sapthāna paññatti*). Hai loại khái niệm kia là khái niệm về cá thể, tức do sự liên tục tiếp diễn của chuỗi dài những hiện tượng, ta có khái niệm về một cá nhân (*santati paññatti*) và khái niệm tổng hợp (*sammūha paññatti*), phát sanh do sự cấu hợp thành nhóm của những hiện tượng.

giả¹. Do đó, vào lúc ấy tâm của hành giả thỏa thích trong một đối tượng bao gồm những pháp hữu vi được phân biệt rõ ràng, cùng với hình thể đặc biệt của nó và ý niệm về tính chất đặc biệt của nó. Nhưng giờ đây, tuệ giác của hành giả đã được khai triển theo đường lối như đã được trình bày ở phần trên thì ý niệm hình thể hay tính chất đặc biệt của các pháp hữu vi không còn phát hiện rõ ràng đến hành giả, càng ít hơn nữa, những khái niệm thô kịch khác. Đến tầng này sự phát sanh của các pháp hữu vi, tức giai đoạn sơ khởi của tiến trình sanh, không hiển hiện nổi bật (như ở tầng Tuệ Sanh-Diệt), Chỉ có giai đoạn diệt, tức giai đoạn cuối cùng, hiển hiện nổi bật, do bản chất tan biến của nó. Do vậy, tâm của hành giả, trước tiên không thỏa thích, nhưng có thể chắc chắn rằng không bao lâu, sau khi trở thành quen thuộc (với giai đoạn thực hành này) tâm mình sẽ thỏa thích trong sự chấm dứt (của các hiện tượng), cũng được gọi là diệt. Khi được bảo đảm yên tâm như vậy rồi, hành giả cố gắng quay về pháp hành liên tục ghi nhận của mình.

Khi gia công thực hành như vậy hành giả nhận thấy rằng mỗi lần ghi nhận, có hai yếu tố hiện hữu, một có tính cách khách quan: đối tượng được ghi nhận và một chủ quan: trạng thái tâm hiểu biết đối tượng. Và hai yếu tố này hoại diệt và tan biến từng cặp, hết cặp này đến cặp khác. Bởi vì thật sự, trong mỗi tác động của bụng khi phồng lên có vô số những tiến trình vật chất liên tục nối tiếp để tạo thành cử động phồng lên. Và hành giả nhận thấy các tiến trình vật chất ấy nối tiếp nhau tan biến. Cũng dường như ta thấy ảo cảnh ở mùa Hè kế tiếp nhau tan biến trong từng khoảnh khắc, hay cũng như trong một trận mưa to, ta đứng

¹. Những tính chất đặc biệt của nó, tức những dấu hiệu, những hình thể đặc biệt, những ký hiệu, hay những đặc tính.

bên bờ hồ nhìn những cái bong bóng trên mặt nước mau chóng và liên tục kế tiếp nhau tan vỡ, hoặc nữa, cũng giống như những ngọn nến hay những ngọn đèn dầu mà chư thiện tín trong chùa đang cúng trên bàn Phật, bị một luồng gió mạnh thổi qua, nhanh chóng kế tiếp nhau tắt rụi. Cũng dường thế ấy, trước mắt hành giả các tiến trình của thân được ghi nhận cũng hiển hiện hoại diệt và biến tan trong từng khoảnh khắc.

Trạng thái hoại diệt và tan biến trong từng khoảnh khắc của tiến trình thân được ghi nhận cũng phát hiện cùng thế ấy. Và trạng thái tan biến của tâm ghi nhận những tiến trình thân ấy cũng phát hiện đến hành giả, cùng lúc với tiến trình tan biến của thân. Lại nữa, trong khi ghi nhận các tiến trình danh-sắc khác, trạng thái hoại diệt và tan biến của nó cũng hiển hiện cùng thế ấy. Do đó tuệ giác phát sanh đến hành giả rằng bất luận phần nào trong toàn thể châu thân mà được ghi nhận thì đối tượng được ghi nhận ấy tan biến trước, và tức khắc liền sau đó cái tâm ghi nhận đối tượng ấy cũng chấm dứt. Vì hành giả sẽ thấu hiểu tận tường tường hợp mỗi cặp nối tiếp tan biến của bất luận đối tượng nào và sự tan biến của tâm ghi nhận chính đối tượng ấy.

(Ta nên nhận thức rằng đây chỉ là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm, chỉ phát sanh đến vị hành giả đã gia công ghi nhận; không phải là ý kiến xảy đến do luận lý suông).

Đây là sự thấu triệt một cách rành mạch, tận tường và toàn hảo, trạng thái hoại diệt của hai yếu tố đi chung từng cặp -- đối tượng phát hiện ở sáu cửa (lục căn) và tâm thức ghi nhận chính đối tượng ấy. Sự thấu triệt này được gọi là "Tuệ Diệt".

6. Tuệ Kinh Sợ

Khi Tuệ Diệt đã thuần thục chín mùi, sẽ đến lúc mà hành giả chỉ nhìn sự tan biến của tất cả các pháp hữu vi đối tượng, rồi dần dần “Sợ Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ”¹ và các tuệ giác cao thượng khác phát sanh, cùng với những sắc thái kinh sợ của nó v.v...

Đã nhận thấy tận tường trạng thái tan biến của bất luận đối tượng nào được ghi nhận và cái tâm quan sát ghi nhận đối tượng ấy -- xảy diễn trong từng khoảnh khắc -- vị hành giả suy diễn và thấu hiểu rằng trong quá khứ cũng vậy, tất cả các pháp hữu vi đều tan vỡ cùng thế ấy. Cũng cùng thế ấy các pháp hữu vi trong tương lai đều phải tan vỡ. Trong hiện tại các pháp hữu vi cũng tan vỡ. Và ngay vào lúc ghi nhận bất cứ pháp hữu vi nào hiển nhiên, các pháp hữu vi ấy sẽ phát hiện trước hành giả với những sắc thái kinh sợ. Do đó ngay trong hành vi ghi nhận, hành giả cũng sẽ thấu hiểu, “Những pháp hữu vi này quả thật đáng kinh sợ.”

Sự thấu hiểu trạng thái kinh sợ ấy được gọi là “Tuệ Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ”, hay “Tuệ Kinh Sợ”. Vào lúc bấy giờ tâm của hành giả bị kèm kẹp trong tình trạng sợ hãi và hình như không có lối thoát.

¹ . Trạng thái kinh sợ, *bhaya-upatthāna*. Danh từ “*bhaya*” ở đây hàm xúc cả hai sắc thái, chủ quan và khách quan, của sự kinh sợ. Hành giả cảm nghe sợ hãi (sắc thái chủ quan), và mối hiểm họa đáng kinh sợ của đối tượng (sắc thái khách quan).

7. Tuệ Khổ

Khi, do Tuệ Kinh Sợ, hành giả nhận thức trạng thái đáng kinh sợ của các pháp hữu vi, rồi tiếp tục ghi nhận không gián đoạn thì không bao lâu sau Tuệ Khổ sẽ khởi sanh. Khi tuệ này phát sanh, tất cả các pháp hữu vi ở cùng khắp -- đều trong sự vật được ghi nhận hay trong trạng thái tâm ghi nhận, hay bất luận trong cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào mà hành giả nghĩ đến -- đều sẽ lạt lẽo, vô vị và bất toại nguyện. Do đó, lúc bấy giờ hành giả chỉ thấy có đau khổ, bất toại nguyện và khốn cùng. Vì lẽ ấy tuệ giác này được gọi là “Tuệ Khổ”.

8. Tuệ Chán Nản

Khi nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi là khổ, tâm của hành giả không tìm thấy thỏa thích trong các sự vật đầy đau khổ ấy nữa mà hoàn toàn chán nản. Đôi khi tâm của hành giả trở nên bất mãn và thờ ơ lãnh đạm. Mặc dầu vậy, hành giả không bỏ cuộc mà vẫn gia công tiếp tục thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, hành giả phải hiểu rằng trạng thái chán nản ấy không phải là chán hành thiền mà, một cách chính xác, đó là “Tuệ Chán Nản”, biểu hiện dưới hình thức nhàm chán các pháp hữu vi. Dầu hành giả có hướng tâm về cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào hạnh phúc nhất, hay về đối tượng nào thú vị và đáng được ưa thích nhất, tâm vẫn không thể thỏa thích, không thấy thỏa mãn trong ấy. Trái lại, tâm hành giả sẽ thiên về, dựa vào, và hướng đến Niết Bàn. Do đó, giữa những khoảnh khắc ghi nhận, ý tưởng sau đây phát sanh đến hành giả, “Chấm dứt các pháp

hữu vi -- vốn đang tan vỡ trong từng khoảnh khắc -- duy có sự chấm dứt ấy là hạnh phúc.”

9. Tuệ Muốn Giải Thoát

Hành giả đã tiến đến Tuệ Chán Nản. Do tuệ này hành giả cảm nghe nhằm chán tất cả những pháp hữu vi được ghi nhận. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả ý muốn lìa bỏ, hoặc giải thoát, vượt ra khỏi các pháp hữu vi ấy. Tuệ giác có liên quan đến lòng ham muốn này được gọi là “Tuệ Muốn Giải Thoát”. Vào lúc ấy, thông thường hành giả có cảm giác đau đớn khó chịu trong cơ thể và bức bối, bức rức, ở không yên trong một oai nghi nào. Dầu cho những trạng thái khó chịu ấy không phát sanh đi nữa, bản chất kém tiện nghi của các pháp hữu vi cũng sẽ trở thành hiển nhiên hơn lúc nào hết. Vì lẽ ấy, trong những khoảnh khắc ghi nhận, hành giả cảm nghe có sự ham muốn từ bên trong thúc giục, “Ước gì ta có thể lẩn thoát ra khỏi trạng thái này! Phải chi ta có thể đạt đến trạng thái mà các pháp hữu vi này chấm dứt! Ngưỡng mong ta có thể hoàn toàn tách rời và bỏ lại trọn vẹn các pháp hữu vi này!” Đến giai đoạn này tâm của hành giả đang gia công ghi nhận hình như rứt rứt co rút lại trước đối tượng trong mỗi khoảnh khắc mà hành giả ghi nhận, và ước muốn lẩn thoát ra khỏi đó.

10. Tuệ Quán Chiếu Trở Lại

Hết lòng mong muốn lẩn thoát ra khỏi các pháp hữu vi, hành giả càng nỗ lực mạnh mẽ thêm trong công trình thực

hành ghi nhận các pháp hữu vi ấy, với mục tiêu duy nhất là tách rời, thoát ra khỏi nó. Vì lẽ ấy, tuệ giác phát sanh vào lúc bấy giờ được gọi là “Tuệ Quán Chiếu Trở Lại”. Những danh từ “quán chiếu trở lại” đồng nghĩa với “ghi nhận trở lại”, hoặc “suy tư trở lại”. Chùng ấy, bản chất (hay những đặc tướng) của các pháp hữu vi -- vô thường, khổ, vô ngã -- sẽ hiển nhiên sáng tỏ cho hành giả, và trong ba đặc tướng ấy, sắc thái đau khổ sẽ đặc biệt nổi bật.

Đến giai đoạn này cũng vậy, thông thường hành giả cảm thọ những loại đau nhức buốt xương khác nhau, rất dữ dội và càng lúc càng gia tăng. Do đó cùng khắp châu thân cũng như toàn thể hệ thống tâm linh của hành giả dường như một khối bệnh tật khó thể chịu đựng, hay một nơi chồn chất khổ đau phiền lụy. Và một trạng thái bản khoản bồn chồn thường phát hiện, làm cho hành giả bức dọc, không thể ở yên trong oai nghi nào trong một lúc. Ngồi rồi đứng, đứng rồi nằm, hay ngồi trở lại, rồi đi v.v... luôn luôn có sự thúc giục thay đổi oai nghi. Tuy nhiên, trạng thái ấy chỉ biểu hiện bản chất không thể chịu đựng của các pháp hữu vi. Mặc dầu hết lòng mong muốn thay đổi oai nghi nhưng hành giả không dễ dàng quy hàng mà càng nỗ lực ở yên không di động trong một oai nghi, và tiếp tục hành pháp liên tục ghi nhận. Bằng cách thực hành như vậy hành giả có thể vượt qua chướng ngại phóng dật, không còn bồn chồn hay để tâm phóng đi đâu đây nữa.

Bây giờ tuệ minh sát của hành giả đã mạnh mẽ, vững chắc và trong sáng, nhờ đó những cảm giác đau đớn nhức nhối sẽ tức khắc chấm dứt khi hành giả chăm chú ghi nhận. Cho dù có một cảm giác đau đớn không hoàn toàn chấm dứt, hành giả cũng sẽ tri giác rõ ràng là nó đang tan biến, từng phần này đến phần khác, trong từng khoảnh

khác. Điều này có nghĩa là sự chấm dứt, mất dần và tan biến của từng cảm giác trong khoảnh khắc vi tế sẽ trở thành hiển nhiên mỗi khi ghi nhận. Nói cách khác, giờ đây thì không phải như lúc còn ở giai đoạn “Tuệ Thấu Đạt” (tuệ thứ 3), khi mà luồng trôi chảy đều đặn không dứt, hay sự tiếp nối liên tục những cảm giác cùng một loại còn hiển nhiên nổi bật như một đơn vị. Tuy nhiên, nếu hành giả vẫn tiếp tục gia công thực hành, không bao lâu cảm giác đau nhức sẽ hoàn toàn chấm dứt. Và khi thọ khổ chấm dứt bằng cách này, nó sẽ tiêu tan luôn và không còn trở lại nữa. Tuy rằng đến đây tuệ minh sát đã trở nên rất vững mạnh và trong sáng toàn hảo, hành giả vẫn chưa thỏa mãn mà còn nghĩ rằng, “Tuệ minh sát của ta chưa đủ sáng tỏ.” Hành giả nên gạt bỏ ý nghĩ tương tự bằng cách chăm chú hướng tâm niệm mình vào nó và tiếp tục tập trung nỗ lực vào công trình liên tục ghi nhận danh pháp và sắc pháp, đúng như nó phát hiện.

Nếu hành giả kiên trì thực hành như vậy, mức độ ghi nhận sẽ trở nên càng lúc càng tỏ rạng hơn, từng phút, từng giờ, từng ngày. Chùng ấy hành giả sẽ khắc phục những cảm giác đau nhức và trạng thái phóng dật bồn chồn, có thể ở lâu trong một oai nghi và cùng lúc, cũng chế ngự ý nghĩ rằng tuệ minh sát của mình không sáng tỏ rõ ràng. Chùng ấy sự ghi nhận của hành giả sẽ bén nhạy, lanh lẹ và trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận sẽ thấu hiểu rõ ràng bất luận đặc tướng nào trong tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã. Sự thấu triệt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã ấy -- do công trình ghi nhận bén nhạy, sâu sắc và liên tục tiếp nối nhanh chóng -- được gọi là Tuệ Đồng Mãnh Quán Chiếu Trở Lại, hay “Tuệ Quán Chiếu Trở Lại”.

11. Tuệ Xả Hành

Khi Tuệ Quán Chiếu Trở Lại này đã thuần thực, sẽ phát sanh đến hành giả tuệ giác nhận thức rõ ràng những tiến trình danh và sắc liên tục tiếp nối nhau một cách rất tự nhiên như tự nó tự động xảy diễn. Đó là Tuệ Bình Thản (tâm xả) Đối Với Các Pháp Hữu Vi, nói gọn lại là “Tuệ Xả Hành”. “Hành” ở đây là một danh từ khác để gọi pháp hữu vi.

Trong công trình ghi nhận hành giả không cần phải cố gắng nữa để niệm, hoặc để thấu hiểu các pháp hữu vi. Sau mỗi khi ghi nhận, đối tượng được ghi nhận sẽ tự nó tự nhiên phát hiện, và tuệ minh sát cũng vậy, sẽ tự nhiên ghi nhận và thông suốt đối tượng. Hình như hành giả không cần cố gắng nữa. Trước kia, vì hành giả trông thấy trạng thái hoại diệt của các pháp hữu vi nên tuần tự phát sanh sắc thái kinh sợ, tri giác nổi thống khổ, tình trạng chán nản, lòng mong muốn giải thoát và trạng thái không thỏa mãn, với những tuệ đã thấu đạt. Nhưng giờ đây, các tâm trạng ấy không còn phát sanh đến hành giả nữa, mặc dầu đến giai đoạn này các pháp hữu vi tan vỡ và diệt vong càng nhanh chóng hơn và được hay biết càng tận tường hơn trước. Dầu có cảm giác đau nhức phát sanh trong thân, tâm hành giả không cảm nghe phiền toái và thiếu nghị lực để chịu đựng. Đến giai đoạn này thông thường hành giả không còn nghe đau nhức -- tức trạng thái đau nhức không còn phát sanh đến hành giả nữa. Dầu cho có nghĩ đến điều gì đáng kinh sợ hay buồn thảm, tâm vẫn thản nhiên, không bị khuấy động vì sợ hãi hay phiền muộn. Đầu tiên, đây là sự “lìa bỏ kinh sợ” ở tầng “Xả Hành”, hoàn toàn xả chấp đối với các pháp hữu vi.

Trước kia, khi đạt đến tầng Tuệ Sanh Diệt, hành giả cảm nghe rất thỏa thích vì tuệ minh sát sáng tỏ rõ ràng. Nhưng giờ đây loại phi lạc ấy không còn phát sanh, đầu hàng giả đang ở trong trạng thái vô cùng an lạc và tâm sáng tỏ tuyệt vời, vốn là hai đặc tính của Tuệ Xả Hành. Dầu hành giả thật sự thấy những đối tượng đáng được ưa thích khả dĩ dẫn đến phi lạc, và mặc dầu hành giả nghĩ đến nhiều điều thích thú khác nhau, nhưng vẫn không có cảm giác thỏa thích mạnh mẽ phát sanh. Đó là “lìa bỏ thích thú” ở tầng Xả Hành.

Hành giả không nuôi dưỡng lòng ham muốn hay ghét bỏ đối với bất luận điều gì hay sự vật nào phát hiện ở lục căn mình, dầu điều này đáng hay không đáng được ưa thích, mà xem tất cả đều giống nhau trong sự ghi nhận và thông hiểu nó (đây là sự hiểu biết thuần túy. Chỉ hiểu biết thôi chớ không có ý ưa thích hay ghét bỏ). Đây là “quan kiến bình đẳng” ở tầng Xả Hành.

Về ba đặc tính vừa nêu trên, sách Thanh Tịnh Đạo (Vissudhi Magga) viết:

“Đã gạt bỏ kinh sợ và thỏa thích, hành giả vô tư và trung hòa (thần nhiên) đối với tất cả các pháp hữu vi”.

Nếu hành giả trở lại thực hành pháp ghi nhận với ý nghĩ, “Bây giờ ta sẽ mạnh dạn thực hành trở lại” thì không bao lâu sau sự ghi nhận sẽ công hiệu một cách tự nhiên như tự nó phải tiến hành như vậy.

Kể từ đây hành giả không cần phải quyết tâm nỗ lực nữa. Dầu không quyết tâm nỗ lực, sự ghi nhận của hành giả sẽ diễn tiến trôi chảy liên tục và vững mạnh trong một thời gian lâu, có thể tiếp tục kéo dài đến hai hay ba tiếng đồng hồ không gián đoạn. Đó là “trạng thái kéo dài” của

Xả Hành mà khi đề cập đến, sách Paṭisambhidā Magga viết:

“Trí Tuệ Bền Vững Lâu Dài là tuệ giác hiện hữu trong những trạng thái tâm của Xả Hành”.

Bản Chú Giải quan trọng về Con Đường Thanh Lọc (Vissuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo) giải thích như sau:

“Điều này được nêu lên có liên quan đến tuệ giác tác hành trong một luồng trôi chảy liên tục.”

Bây giờ, khi sự ghi nhận tự động tác hành như tự nhiên tự nó xúc tiến thì cái tâm, dầu hành giả muốn gởi nó đến một số những đối tượng khác, thông thường vẫn từ chối không đi, hoặc nếu có đi vẫn không ở lại đó lâu mà sớm quay trở về đối tượng quen thuộc rồi sẽ tiếp tục ghi nhận liên tục. Trong ý nghĩa đó sách viết:

“Nó co rút, giật lùi lại và thối lui; không tiến đến nơi ấy.”

12. Tuệ Đưa Vượt Lên

Do Tuệ Xả Hành, hành giả có tâm “Xả” hoàn toàn đối với các pháp hữu vi, có rất nhiều phẩm hạnh cao thượng, rất nhiều phước lành, rất nhiều oai lực và do đó, ghi nhận các pháp hữu vi đúng như nó phát sanh. Khi tuệ giác này thuần thực chín mùi và trở nên sắc bén thâm sâu, đồng mãnh và trong sáng đến mức tuyệt đỉnh thì chỉ nhìn thấy sự tan biến của vạn pháp, nó sẽ thấu triệt tận tường rằng bất luận pháp hữu vi nào cũng vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã. Bây giờ, sự ghi nhận bất cứ đặc tướng nào trong tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) -- càng tỏ rạng hơn trong sự hiểu biết toàn hảo -- tự biểu hiện hai hoặc ba lần, hay nhiều hơn nữa,

tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Đó là “Tuệ Đưa Vượt Lên”.¹

Vào lúc bấy giờ, tức khắc sau chập tâm cuối cùng trong chuỗi dài ghi nhận, vẫn còn thuộc về Tuệ Đưa Vượt Lên, tâm của hành giả nhảy vọt vào Niết Bàn, sự chấm dứt của tất cả các pháp hữu vi (tức tâm hành giả chụp lấy Niết Bàn làm đối tượng). Và chừng đó, đối với hành giả tất cả mọi sự vật (tức tất cả các pháp hữu vi) đều lắng xuống và ngưng động, một trạng thái yên tĩnh gọi là “sự chấm dứt”.

Cách thức chứng ngộ Niết Bàn này đã được đề cập đến trong nhiều bài kinh của Đức Bốn Sư, thí dụ như:

“Tri kiến đến với hành giả rằng: bất luận gì có bản chất sanh khởi tức nhiên phải chấm dứt”.

Nơi đây, cụm từ “phải chấm dứt” chỉ rõ sắc thái chứng ngộ sự ngưng động và chấm dứt tất cả các pháp hữu vi mà bản chất vốn là sanh khởi. Sách Milinda Vấn Đạo cũng có ghi:

“Tâm của hành giả, trong khi thực hành công trình ghi nhận, vượt qua khỏi những diễn biến liên tục của các hiện tượng và hạ xuống, đáp vào trạng thái không-diễn-biến. Người đã thực hành theo đường lối chân chánh, đã hạ xuống đáp vào trạng thái không-diễn-biến, Tâu đại Vương, được xem là đã chứng ngộ Niết Bàn”.

Đoạn này có ý nghĩa như sau: Vị hành giả muốn chứng ngộ Niết Bàn phải, xuyên qua công trình ghi nhận,

¹. Tuệ Đưa Vượt Lên, theo sách Thanh Tịnh Đạo, Vissuddhi Magga, là mức độ phát triển tuyệt đỉnh của tuệ minh sát, và giống y hệt như ba tuệ: Xả Hành, Muốn Giải Thoát và Quán Chiếu Trở Lại. Được gọi là “Đưa Vượt Lên” bởi vì từ sự quán chiếu các pháp hữu vi, tuệ này vượt trội lên đến Thánh Đạo, lấy Niết Bàn làm đối tượng.

nằm lòng tất cả mọi tiến trình danh và sắc phát hiện ở bất cứ cửa nào của lục căn. Khi hành giả chăm chú nằm lòng như vậy thì cái tâm của mình, vốn không ngừng gia công ghi nhận trong từng khoảnh khắc cho đến lúc thành đạt Tuệ Thuận Thứ, rơi vào tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là “diễn biến liên tục”, bởi vì những biến đổi ấy liên tục xảy diễn, dài dài trong một luồng trôi chảy không gián đoạn như dòng nước của một con sông. Nhưng đến giai đoạn cuối cùng, thay vì rơi vào sự “liên tục diễn biến” ấy, tâm hành giả vượt lên khỏi nó và nhẹ nhàng hạ xuống, đáp vào trạng thái “không-diễn-biến” (đối nghịch với những tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là “diễn biến”). Nói cách khác, tâm của hành giả đạt đến trạng thái “không-diễn-biến”, có nghĩa là: cũng dường như nhẹ nhàng đáp xuống -- nó đạt đến sự chấm dứt, vốn là sự ngưng động của các pháp hữu vi. Khi vị hành giả, trước kia đã có thực hành chân chánh và không sai lạc tách rời đường lối, xuyên qua Tuệ Sanh Diệt và những tuệ khác (hoặc xuyên qua những giai đoạn Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh v.v...) đạt đến trạng thái “không-diễn-biến” (do tâm mình hạ xuống, đáp vào trạng thái ấy), vị ấy được xem là đã chứng ngộ “Niết Bàn”, và được gọi là người trực tiếp chứng đắc và đã thật sự thấy Niết Bàn.

13. Tuệ Thuận Thứ

Nơi đây, do công trình ghi nhận, tuệ giác phát sanh trong chuỗi dài những tuệ giác hợp thành “Tuệ Đưa Vượt Lên” được gọi là Tuệ “Thuận Thứ”.¹

¹. Tuệ Thuận Thứ. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) Tuệ Thuận Thứ được gọi như vậy vì nó sanh khởi điều hòa và thuận chiều

Đến đây chấm dứt giai đoạn “Đạo Tri Kiến Tĩnh”, sự Thấu Hiểu Và Nhận Thấy Trong Sạch Về Con Đường.

14. Tuệ Chuyển Tánh

Tức khắc liền sau đó một loại tuệ giác tự phát hiện và rơi vào Niết Bàn lần đầu tiên. Niết Bàn vốn không có pháp hữu vi (tức những hiện tượng phát sanh do điều kiện), chính vì đây là sự chấm dứt các pháp hữu vi, tuệ này được gọi là “Tuệ Chuyển Tánh”, tuệ giác đã thuần thực chính mùi¹.

theo những trạng thái tâm trước và trạng thái tâm sau kế liền đó. Tự nó thuận chiều theo tám tuệ minh sát trước đó cùng với những cơ năng cá biệt của từng tuệ giác và thuận chiều theo ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo (cũng gọi là Bồ Đề Phần, hay ba mươi bảy yếu tố của sự giác ngộ) tiếp theo sau.

¹. Tuệ Chuyển Tánh (*Gotrabhu ñāṇa*), đúng theo nghĩa từng chữ, là tuệ giác của người đã trở thành một (phần tử) trong huyết thống “gotra”. Vị hành giả đã đạt đến tầng này bỏ lại phía sau giai đoạn tại thế và bước vào dòng dõi của hàng Thánh Nhân, Tu Đà Huàn v.v... Đến đây tuệ minh sát đã chín mùi đầy đủ để nhập vào Thánh Đạo và Thánh Quả. Trong trường hợp của vị Tu Đà Huàn, Tuệ Chuyển Tánh chỉ phát sanh trong một chấp tư tưởng, và không còn trở lại, bởi vì tức khắc sau đó chấp tâm Đạo Tuệ liền phát sanh.

VII. Tri Kiến Tĩnh

15. Đạo Tuệ

Tức khắc liền theo sau là tuệ giác -- giống như Tuệ Chuyển Tánh trước đó -- cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ này được gọi là “Đạo Tuệ¹”, cũng được gọi “Tri Kiến Tĩnh”, sự trong sạch (thanh tịnh) thành đạt do thấu hiểu (tri) và nhận thấy (kiến).

16. Quả Tuệ

Một lần nữa, đây là tuệ giác tức khắc theo liền sau, thuộc về giai đoạn cuối cùng, và tiếp tục luồng trôi chảy của Đạo Tuệ: tuệ này cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi, và được gọi là “Quả Tuệ”.

17. Tuệ Duyệt Xét

Thời gian của bộ ba, Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ quả thật không dài mà rất ngắn, chỉ tồn tại trong

¹. Đạo Tuệ, *Magga Ñāṇa*, là tuệ giác có liên quan đến bốn Thánh Đạo: Tu Đà Huàn Đạo, Tư Đà Hàm Đạo v.v... nơi đây, trong đoạn này, chỉ hàm xúc Tu Đà Huàn Đạo. Cũng như Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ chỉ tồn tại trong một chấp tư tưởng, và tức khắc sau đó liền phát sanh Quả Tuệ. Quả Tuệ là hậu quả tức khắc của Đạo Tuệ, có thể lập đi lập lại nhiều lần (trong khi ấy Đạo Tuệ chỉ phát sanh một lần duy nhất), và cũng có thể tùy theo ý muốn của hành giả mà phát sanh, bằng cách “Chứng Quả”.

khoảnh khắc, giống như thời gian của một chớp tư tưởng ghi nhận. Sau khi ba tuệ trên vừa chấm dứt thì liền phát sanh “Tuệ Duyệt Xét”, cũng được gọi là Tuệ Nhìn Lại. Do Tuệ Duyệt Xét này hành giả phân biệt rằng Tuệ Đưa Vượt Lên đã sanh khởi cùng với chức năng ghi nhận thật nhanh chóng, và tức khắc liền sau giai đoạn cuối cùng của sự ghi nhận, Con Đường Của Tâm Thức đưa ngay vào sự chấm dứt (các pháp hữu vi). Đó là “Tuệ Duyệt Xét Con Đường”.

Hành giả cũng phân biệt rằng lúc bấy giờ tâm thức cũng ở chung, cùng một trạng thái chấm dứt, trong khoảng thời gian giữa Đạo Tuệ và Tuệ Duyệt Xét. Đây là “Tuệ Duyệt Xét Quả”.

Lại nữa, hành giả phân biệt rằng đối tượng mà mình vừa chứng nghiệm không có pháp hữu vi. Đó là “Tuệ Duyệt Xét Niết Bàn”.

Về điểm này sách Thanh Tịnh Đạo ghi nhận:

“ Theo Con Đường này, quả thật vậy, ta đã đến’, bằng cách ấy hành giả duyệt xét Đạo. ‘Hạnh phúc này ta, đã thành đạt’, bằng cách ấy hành giả duyệt xét Quả. ‘Trạng thái này, ta đã chứng nghiệm và thấm nhuần như một đối tượng’¹, bằng cách ấy, hành giả duyệt xét trạng thái Bất Diệt, Niết Bàn.”

Có vài vị -- không phải tất cả -- có sự Duyệt Xét Ô Nhiễm.

Sau khi duyệt xét theo phương cách này hành giả vẫn tiếp tục thực hành ghi nhận tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên. Tuy thế, trong khi gia công ghi nhận như vậy, các tiến trình danh và sắc phát hiện đến hành giả khá thô kịch, chứ không được vi tế như trước kia, lúc ở

¹. Đoạn này có nghĩa là giờ đây Niết Bàn đã trở thành đối tượng được trực tiếp chứng nghiệm chứ không còn là một khái niệm do tưởng tượng tạo nên.

Tuệ Xả Hành. Tại sao? Là vì tuệ giác mà hành giả đạt đến trong hiện tại có bản chất của Tuệ Sanh Diệt. Lý do là khi bậc Thánh Đệ Tử (như các vị Tu Đà Huân v.v...) thực hành minh sát trở lại (bằng cách ghi nhận) thì thông thường Tuệ Sanh Diệt sanh khởi trước hết. Đó là dòng trôi chảy thông thường theo thứ tự mà các tuệ phát sanh.

Có những vị hành giả, khi vừa xuất ra khỏi Đạo và Quả thì bị niềm tin đồng mãnh, hạnh phúc, phỉ lạc và an tĩnh -- phát sanh do sự chứng nghiệm Đạo Quả -- đượm nhuần và tràn ngập cùng khắp toàn thể châu thân. Vì lẽ ấy các Ngài không thể tiếp tục ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên vào lúc bấy giờ. Cho dù có lập tâm quyết tâm tấn gấp đôi và cố gắng thực hành minh sát đi nữa, các Ngài vẫn không thể phân biệt những hiện tượng một cách rành mạch và rõ ràng, vào lúc các hiện tượng ấy phát hiện. Các Ngài chỉ tiếp tục chứng nghiệm phỉ, an, lạc, mà lúc bấy giờ xảy diễn đến các Ngài một cách mãnh liệt. Trạng thái tâm này, một trạng thái vắng lặng và tự tại khác thường phát sanh do niềm tin đồng mãnh, kéo dài trong một tiếng, hai tiếng đồng hồ, hoặc hơn nữa mà không gián đoạn. Do sự kiện này, hành giả cảm nghe như mình ở trong không gian rộng lớn vô biên, tràn đầy hào quang sáng chói và thích thú tuyệt vời. Trạng thái phỉ, lạc, và vắng lặng, mà hành giả chứng nghiệm lúc bấy giờ được tán dương như sau:

“Chắc chắn là ta chưa từng cảm thọ và chứng nghiệm hạnh phúc như thế này!”

Sau thời gian hai, hoặc ba tiếng đồng hồ trôi qua, niềm tin, hạnh phúc, phỉ, lạc, và an tĩnh dần dần phai nhạt. Chừng ấy hành giả có thể tiếp tục trở lại thực hành ghi nhận các tiến trình danh và sắc khi nó xảy diễn, phân biệt rành mạch từng tiến trình một, và có thể phân biệt tận tường.

Nhưng vào lúc bấy giờ cũng vậy, Tuệ Sanh Diệt cũng sanh khởi đầu tiên.

18. Chứng Quả

Trong khi hành giả gia công thực hành ghi nhận, tuệ minh sát sẽ dần dần tăng trưởng và sẽ sớm đạt đến giai đoạn Xả Hành trở lại. Nếu tâm định của hành giả chưa đến mức độ toàn hảo, chỉ có Tuệ Xả Hành liên tiếp phát sanh trở đi trở lại. Nhưng nếu tâm định của hành giả đã đạt đến mức độ toàn hảo thì, trong trường hợp vị hành giả minh sát thực hành ghi nhận với quyết định chỉ nhằm thành đạt Đạo và Quả đầu tiên thì chỉ có tâm Quả của Tu Đà Huần Đạo tiến đến trạng thái chấm dứt các pháp hữu vi bằng cách chứng Quả. Sự chứng ngộ này xảy diễn chính xác giống hệt như tâm Đạo và tâm Quả đã phát sanh trước kia, khi hành giả lần đầu tiên chứng đắc Tu Đà Huần đạo. Chỉ có sự khác biệt duy nhất là lần này khả năng chứng nghiệm Quả vị kéo dài hơn.

Đến đây hành giả phải lập tâm nhất quyết gia công vững tiến thêm: có thể lặp đi lặp lại nhiều lần sự chứng Quả, thành tựu nhanh chóng, và khi đã thành tựu, ấn náu trong Quả vị ấy lâu dài, thí dụ 6, 10, 15, hoặc 30 phút, một giờ hoặc lâu hơn nữa.

Khi vị hành giả cố gắng chứng Quả như vậy thì Tuệ Sanh Diệt sẽ phát sanh trước tiên. Tuân tự vững tiến trong chiều hướng này hành giả sớm đạt đến Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu công trình thực hành đã đạt đến mức độ thuần thực thì Tuệ Xả Hành sẽ phát sanh một cách nhanh chóng, chỉ sau bốn hay năm chấp tư tưởng ghi nhận. Nếu định lực

của hành giả đã đến mức toàn hảo, tâm Quả sẽ liên tiếp rơi nhập vào trạng thái chấm dứt, bằng cách chứng Quả. Dầu trong khi đi kinh hành hoặc đang thọ trai, tâm của hành giả cũng có thể nhập vào trạng thái này và Quả vị thành tựu có thể kéo dài bao lâu tùy mình quyết định. Trong khi chứng nghiệm Quả vị, tâm sẽ chỉ an trú trong sự chấm dứt các pháp hữu vi, và sẽ không hay biết gì khác.

19. Đạo Và Quả Cao Thượng

Khi đã thuần thực và quen thuộc với sự chứng Quả, hành giả quyết tâm tiến đến các Đạo và Quả cao thượng hơn. Trong sự cố gắng ấy, hành giả phải làm gì? - Chỉ như trước, phải tiếp tục gia công thực hành ghi nhận (bất luận gì xảy diễn) ở sáu cửa giác quan.

Kể từ đây hành giả phải ghi nhận bất luận tiến trình danh và sắc nào phát hiện hiển nhiên ở lục căn. Khi gia công thực hành như vậy, đến giai đoạn Tuệ Sanh Diệt, hành giả sẽ nhận thấy rằng những đối tượng đầu tiên bao gồm các pháp hữu vi, hiển hiện đến mình một cách thô kịch và tâm định của mình không an trụ đúng mức. Trong thực tế, công trình khai triển tuệ minh sát thuộc các Đạo cao thượng không dễ dàng như tuệ minh sát thuộc Thánh Quả mà mình đã thành tựu trước đây. Thật sự thì quả là khó, vì phải bắt đầu trở lại như mới. Dầu sao cũng không đến nỗi khó như lúc mới khởi sự lần đầu tiên. Trong một ngày, hay chỉ trong một giờ, hành giả có thể đạt đến Tuệ Xả Hành. Nói như vậy là căn cứ trên kinh nghiệm thông thường của các hành giả ngày nay. Những vị này cần phải được hướng dẫn từ lúc ban sơ, và họ không đặc biệt sáng suốt. Nơi đây

chỉ đề cập đến hạng người thông thường. Tuy nhiên, đầu đã đạt đến Tuệ Xả Hành, nếu Ngũ Căn¹ của hành giả chưa được trau dồi đầy đủ, tuệ này chỉ liên tiếp lập đi lập lại. Dầu vị hành giả đã chứng Quả (thấp hơn) có thể nhập vào Tuệ Xả Hành nhiều lần trong một giờ, nhưng nếu Ngũ Căn của Ngài chưa đủ thuần thực thì cũng không thể tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn kế đó trong thời gian một ngày, hai ngày, hoặc hơn nữa. Vị ấy chỉ ở trong Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu vào lúc bấy giờ Ngài hướng tâm nhằm đạt đến Quả mà mình đã chứng đắc trước kia thì sẽ thành công dễ dàng, không chừng trong hai, hay ba phút.

Trong trường hợp mà Ngũ Căn đã thuần thực, vị hành giả gia công thực hành minh sát để tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn sẽ thấy rằng tức khắc sau khi Tuệ Xả Hành đã tiến triển đến mức tuyệt đỉnh của nó thì Đạo và Quả cao thượng sẽ phát sanh giống như trước kia (khi thành tựu Đạo và Quả đầu tiên), có nghĩa là liền sau khi những giai đoạn Thuận Thứ và Chuyển Tánh chấm dứt. Sau Quả, giai đoạn Duyệt Xét v.v... tiếp nối theo cũng cùng một lối như trước.

Bất luận gì khác liên quan đến phương pháp thực hành minh sát và khai triển các tuệ minh sát, thẳng tiến đến tầng A La Hán có thể được hiểu là giống y hệt như đã trình bày ở phần trên. Do đó nơi đây không cần phải thảo luận thêm dông dài.

Giờ đây, bản khái luận về “*Lịch Trình Tiến Triển Của Tuệ Minh Sát Qua Những Giai Đoạn Thanh Tịnh*” này đã được soạn thảo một cách giản lược và rõ ràng để cho người hành thiền có thể thấu hiểu dễ dàng. Do đó, ở đây

¹. Ngũ căn là: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn.

không trình bày đầy đủ chi tiết. Và bởi vì bài này được viết ra nhằm giúp người đọc lãnh hội dễ dàng nên có nhiều đoạn trong Tam Tạng kinh điển liên quan đến vấn đề không được viện dẫn, nhiều sự lặp đi lặp lại và nhiều lỗi văn chương trong phương cách trình bày. Tuy nhiên, người đọc có thể bỏ qua những thiếu sót trong lối trình bày và những phần kém đầy đủ trong sự trích dẫn kinh điển. Người không ngoan sáng suốt chỉ quan tâm đến ý nghĩa và mục tiêu của bài viết. Kính mời quý đọc giả chú tâm vào điểm này.

Mặc dầu trong Lời Tựa có viết rằng bản khái luận này được viết ra cho những vị hành giả đã thấu đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành, những vị khác cũng có thể đọc và thấu hoạch lợi ích.

Đối với quý vị này, giờ đây, để chấm dứt, Sư có lời ước nguyện và cầu chúc như sau: Cũng như một thức ăn rất ngon, có nhiều hương vị, trông rất hấp dẫn và có nhiều chất dinh dưỡng, chỉ có thể được thưởng thức trọn vẹn khi nào người ta thật sự ăn. Người không nếm qua không thể thưởng thức. Cùng thế ấy, chỉ có những vị đã tự mình nhận thấy và trực nghiệm mới có thể lãnh hội trọn vẹn và đầy đủ toàn thể chuỗi dài những tuệ giác được phát triển như đã trình bày ở đây, không phải bằng cách nào khác.

Vậy, Sư ngưỡng mong tất cả quý vị thành đạt giai đoạn hiểu biết không thể còn hoài nghi, toàn thể chuỗi dài tiến trình phát triển các tuệ minh sát! Ngưỡng mong tất cả quý vị tinh tấn chuyên cần để thành tựu mục tiêu!

*Bản khái luận về những giai đoạn Thanh Tịnh và
những Tuệ Minh Sát,
Được soạn thảo ngày 22 tháng 5, 1950,
Đến đây chấm dứt.*

Tóm Lược

- I. Giới Tính
- II. Tâm Tính
- III. Kiến Tính
 - 1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc
- IV. Đoạn Nghi Tính
 - 2. Tuệ Phân Biện Nhân Duyên
 - 3. Tuệ Thấu Đạt
 - 4. Tuệ Sanh Diệt
- V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tính
- VI. Đạo Tri Kiến Tính
 - 5. Tuệ Diệt
 - 6. Tuệ Kinh Sợ
 - 7. Tuệ Khổ
 - 8. Tuệ Chán Nản
 - 9. Tuệ Muốn Giải Thoát
 - 10. Tuệ Quán Chiếu Trở Lại
 - 11. Tuệ Xả Hành
 - 12. Tuệ Đưa Vượt Lên
 - 13. Tuệ Thuận Thứ
 - 14. Tuệ Chuyển Tánh
- VII. Tri Kiến Tính
 - 15. Đạo Tuệ
 - 16. Quả Tuệ
 - 17. Tuệ Duyệt Xét
 - 18. Chứng Quả
 - 19. Đạo và Quả Cao Thượng